

# النظري والعملي

النظري والعملي

بِهَيْئَةِ عَمَّانَ

نَظَرِيَّةٌ نَقُولُ

خريجة كلية برديج هوس بانجا  
والمفتشة العامة بوزارة التربية والـ

خريجة كلية جلوستر بانجلترا  
والمفتشة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفتين

الطبعة الثالثة عشرة المعدلة

١٩٨١



مكتبة النهضة المصرية  
لأصحابها حسن محمد وأولاده  
• شارع عدلي بالقاهرة •

# الأمور النظرية

النظري والعملی

بمعية عماد

خریجة كلية جیوسر بانجلترا  
والمنفعة العامة بوزارة التربية والـ

نظيرة مقولة

خریجة كلية جیوسر بانجلترا  
والمنفعة العامة بوزارة التربية والتعليم

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفين

طبعة الثالثة عشرة المدة

١٩٨١



مكتبة الطبع والنشر  
مكتبة النسخة المصورة  
لصاحبها حسن محمد وقراد  
١ شارع صدي باشا القاهرة

## مقدمة

تقدم أصول الطهي ، إلى أمهات الحاضر والمستقبل ، والمشرقات على تربية بنات هذا الجيل ولنا وطيد الأمل أن نكون قد أدبنا لهن واجباً عالمياً شعرنا بوجود تأديته ولما كان واجب الأمم الناهضة أن تهتم تربية الأجسام اهتمامها بتنقيف العقول وتهذيب الأخلاق - كان لزاماً أن نهيه غذاءنا بطريقة صحيحة فنية بحيث يشمل العناصر الأساسية للتغذية ، كما تتوفر فيه البساطة والإنفاق ، وهذا ما توخيناه في تأليف هذا الكتاب الذي سيلس جمهور القراء ما بذلناه فيه من جهود شاقة ، بعد سنوات من الدرس والتجارب العملية الشخصية ، بحيث نرجو أن يكون مطابقاً لرغباته وذوقه السليم .

وقد كان الباعث على تأليف هذا الكتاب عدم وجود مراجع عربية في مادة الطهي على النظام الحديث ، واتجاه الراى العام إلى تنشئة الفتاة على فهم الحياة المنزلية الراقية القائمة على الأصول الصحيحة .

ولقد راعينا أن نقدم لكل باب على مقدمة نظرية ، يمدد بكل قارئة أن توسعها حتى يجرى العمل مطابقاً للأصول العلمية والنظرية ، كما لاحظنا عدم تكرار وصف الأصناف التي تدخل في تركيب الألوان المختلفة من الطعام ، واكتفينا بالإشارة إلى الصحيفة التي ورد ذكرها فيها . ولقد حاولنا جهد الطاقة أن نقدم أنواع الطعام بطريقة بسيطة واضحة ، بحيث تناسب الأمزجة والأذواق المتباينة للفردات .

وزي لزاماً علينا أن نسجل شكرنا الجزيل لحضرة الأستاذ القدير عبد الحميد حسن لما قام به من تصحيح لغة الكتاب .

ونحن إذ نقدم هذا الكتاب سيدات وآلات المجتمع المصرى ، نرجو أن نكون قد أدبنا ما فى عقننا من أمانة إلى وطننا العزيز ، ولنا فى تقدير الجمهور المصرى الكريم خير الجزاء .





# تقديم

بقلم السيدة عائشة إقبال راشد

معدة المعهد العالى لمعاملات الفنون

لنا فى كل يوم مثل جديد ينهض دليلا قاطعا على أن الفتاة المصرية تساهم فى النهضة الفكرية نمشا مع روح العصر ونهضة الفكر ، ولعل خير مثل ينطق بفوز الفتاة فى هذا المضمار ، وهو هذا الكتاب : « كتاب أصول الطبى » الذى يشعرك بالاعتباط الكثير حين أتحدث عنه ، وحين أسمى لتقديمه لجليتنا الحديث

ولقد شامت المؤلفتان الفاضلتان ألا تنفق جهودهما عند التدريس والبحث ، وإجراء التجارب ، أمام الطالبات ، وفى حجرات الدراسة ، وبين جدران المعهد ، بل تطلعن إلى أن تحلقا بفنهما ويجهدوهما وخبرتهما فى أفق واسع ، وبجال أفسح ، فألفتا كتابا هو - فى نظرى - خير كتاب أخرج للناس فى أهم فرع من فروع التدبير المنزلى ، وهو فن الطبى الحديث .

وهنا تجول بخاطري عدة أسئلة ، ولعلها تخطر ببال كل قارى لهذا الكتاب .

وهل استطاعت المؤلفتان أن تخلقا فن التدبير المنزلى خلقا جديدا ، وأن تظهرنا للناس فى يسر وسهولة وبساطة ، حتى صار قريب المئال ؟ .

« وهل استطاعتا أن تؤدبا للوطن خدمة جليلة ، تتناسب مع ما عرف عنهما من المثابرة والشايط ، الميل إلى التجديد والابتكار ؟ » .

« وهل بذلتا فى تأليف كتابيهما أقصى الجهد وأوفى العناية فأدتا رسالتهما نحو معهدهما أولا ونحو بنات جلسيهما ثانيا » .

أما أنا ، فلست أحاول أن أجيب عن هذه الاسئلة ، بل أترك الإجابة عنها (للكتاب) فهو وحده خير لسان ناطق ، يشهد للمؤلفتين القديرتين بالسكافية والمقدرة .

## تقديم

يسعدني أن أقدم لمجتمعنا العربي في ظل نهضتنا المباركة ، الطبعة الثانية عشرة ، للمعدة  
لكتاب أصول الطهي ، للنظري ، العمل ، وفيها استجبت لرغبات القارئات ليس في مصر  
وحدها بل وفي جميع أنحاء العالم العربي ، بتغيير نظام الموازين والمكاييل التي كانت مستخدمة  
في هذا المؤلف إلى تلك التي يستعمل الآن ( أى تغيير الأوقية والرطل والأفة إلى الكيلو  
جرام وأجزاءه ) ، وقد روعى في كثير من الأحوال تبسيط ذلك أيضاً باستعمال الملاءق  
والأكواب وهي الأشياء المتوفرة في منازلنا ، وقد ثبت لي بالتجربة العملية أن هذا  
التبسيط ناجح إذ قد حصلت منه على نتائج طيبة .

وقد عنت في هذه الطبعة على المحافظة تماماً على محتويات الكتاب من حيث الدقة في  
المقادير بعد تحويلها إلى الموازين والمكاييل الحالية المتداولة حتى يتفنع به الجديد من  
القنليات ورمات المنازل .

نظيرة نفوس

# محتويات الكتاب

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٦٣	الصلصات : « التلابة » ...	...	للقائمة ...
٦٣	المواد الأساسية السكونية للتلاية	١	الطبخ : تعريف : اختيار مكوناته
٦٤	مزايا الصلصة الجيدة : أقسام	٣	كشف بأدوات وأثاث المطبخ ..
٦٤	الصلصات : الصلصة البيضاء ...	٤	أدوات لتدبير المدارس ...
٧٤	الشروط الواجب مراعاتها في عمل الصلصة الأساسية البيضاء والبنية	٦	بخزانة « السكر » غزن الأظعمة
٧٤	الصلصة البنية ...	٧	بخزن الأظعمة ...
٧٤	الصلصة البنية ...	١٢	الحياة : الطارئة : مواد التنظيف
٧٩	الصلصة السمك : فيها البيض	١٣	الموازين والسكايل المزلي ...
٧٩	لنخاعة قوامها ...	١٣	الغذاء : فوائده . تركيبه . تنويع
٨٧	الصلصات الباردة ...	١٦	الأغذية . تأثير الطهي في الغذاء
٩١	الصلصات عديدة القسم ...	١٨	التوابل والبهارات
١٠٢	اللحوم ...	٢٠	الموارد المائية المستعملة في الطهي
١٠٢	قيمتها الغذائية . تركيبها أنواعها	٢٠	الروائح السائبة استعمالها في الطهي
١٠٥	القواعد العامة لطهي اللحم ...	٢١	الطهي : طرق الطهي المختلفة
١٠٦	تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهي ...	٢٢ - ٣١	السلق . التسييك . التخمير : النش
١٠٦	التغيرات التي تطرأ على اللحم في أثناء الطهي ...	٢٢ - ٣٥	الطهي في الفرن . الطهي بالبخار
١٠٧	غش اللحم ...	٣٦	الخصائص : شروط عملها أنواعها
١٠٨	الشروط الواجب مراعاتها في شراء اللحم ...	٣٧	الحساء : القواعد العامة لعمله ...
١٠٨	طرق حفظ اللحم ...	٣٧	الشروط الواجب توفرها فيه ...
١٠٩	...	٣٧	أقسام الحساء ...

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٢٥٣	الطموح «المكروه» بعمل البصلية	١٠٩	الجيل . تركيب الجيلتين . خواصه
٢٥٤	المسقة ... ..		المطبخية ... ..
٣٢٣	البقول : قيمتها الغذائية ، اختيارها	١١٠	سلق اللحم ... ..
	خزنها . فصلها ، طهيها ، هضمها	١٧٠	الطموح ... ..
٣٢٩	الخبوب ... ..	١٧٠	اختيارها ، تركيب لحمها ، تنظيفها
٣٤٣	المحسرات . أنواعها . إعدادها ...	١٧٣	سلقها ، تسبيكها ... ..
٣٤٤	الخلطة وأنواعها : النيئة ، نصف	١٧٣	تحميرها ، شيبها ... ..
٣٤٦	الناسجة بالصاج ، الأعلمة ...	١٩٦	طهيها في الفرن ... ..
٣٥٩	الكرواسنج : ( السلطات ) موادها	٢٠٠	المرائب : اختيارها . تنظيفها
٣٦١	النذائية الأساسية . أقسامها .	٢٠٤	السلق : تركيبه . أنواعه . اختياره
	القواعد العامة لتجهيزها ...	٢٠٦	تجهيزه ، سلخه ... ..
٣٨٢	الفاكهة : تركيبها . تأثير الطهي	٢٠٧	السلق ، أنواع السمك الصالحة للسلق
	في الفاكهة ... ..	٢١٦	التسبيك « » للتسبيك
٣٨٣	القواعد العامة لطهي الفاكهة الطازجة	٢٢٤	التحمير « » للتحمير
٣٨٨	طريقة صهي الفاكهة المصفاة ...	٢٣٣	النش « » للنش
٣٨٩	المكسرات : قيمتها الغذائية ...	٢٣٤	الطهي في الفرن ... ..
٣٩٠	التسويات : ( الأرز والمكرونة )	٢٤٣	الطهي على البخار ... ..
٣٩١	شروط اختيارها ... ..	٢٤٧	التحضر ... ..
٤٠٥	النبيطة : طريقة طهيها . أنواعها	٢٥١	قيمتها الغذائية . تركيبها ، اختيارها
٤٠٨	البيض : فساد . اختياره . طرق	٢٥١	قائمة ومصادر طهيها . تجهيزها
	حفظه ... ..	٢٥٢	طهي التحضر القاعدة العامة لسلق
		٢٥٣	التحضر الخضر ... ..
		٢٥٣	تسبيك التحضر ... ..
		٢٥٣	الطموح (المكروه) بدون البصلية

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٤٦٩	الخبز .....	٤١٢	تجارب عملية لبيان الطارق
٤٦٩	المحبوب . تركيب حبة للفتح ،		المصحية لطهيه .....
	الدقيق .....	٤١٣	تجارب عملية لبيان تأثير
٤٧٣	غش الدقيق .....		الحرارة في اللبيض .....
٤٧٣	المجين المستعمل في دفعه الخبيرة	٤١٣	المصقولية : طرق طهيه وتقديعه
٤٧٣	الخبز . أنواعه «البلدي . الأفرنجي»		للنقط الواجب مراعاتها لنجاح
٤٧٨	تركيب الخبز كيائياً قيمته للفائدة		للسوقه .....
٤٧٩	المجينة الدسمة .....	٤٤٠	الطين خواصه . تركيبه . مركباته
٤٨٦	القرص المصنوعة بخميرة البيرة	٤٤٢	قيمته للفائدة طرق غشه . اختياره
٤٩٣	مجينة البابا .....	٤٤٣	طرق تثقيمه . مامل الألبان
٤٩٦	المجين للمستعمل لرفع المساحيق		بالمادرس .....
	الفوارة .....	٤٤٤	القشرة : طرق فرزها . تثقيمها .
٤٩٧	الأركن : القاعدة العامة لملء		تسويتها .....
٥٠٣	الرقاق . البياض . الكسكي		الزبر : طرق عملها . تسييحها
٥٠٩	القطائر : أنواعها موادها الأساسية	٤٤٩	غشها .....
٥١٠	شروط نجاحها ، تعليمها .....	٤٥٢	الحيون : للنفحة أنواع الجبن
٥١٢	١ - الفطير بالذهن . وطريقة عمله	٤٦١	الجبن القزباري : طرق عمله ...
٥١٤	٢ - الفطير البسيط . مقاديره	٤٦٣	المانكت .....
	طريقة عمله .....	٤٦٣	المزاول للرافعة : طرق رفع المجين
٥٣١	٣ - الفطير المسمرقم وطريقة عمله	٤٦٤	القمائر : أنواعها .....
٥٤٠	٤ - .....	٤٦٦	مساحيق الخبز أو المساحيق للفولة
٥٤٢	٥ - .....	٤٦٨	تجارب لبيان تأثير المساحيق
٥٥٢	٦ - مجينة الشو مقاديرها		القوارة .....
	طريقة عملها .....		
٥٥٦	المسكوت .....		

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٦٣٩	٧ - البودنج المصنوع باستعمال الخميرة	٥٥٦	١ - البسيط وطريقة عمله ...
٦٣٩	٨ - البودنج بالدهن ... ..	٥٦٤	٢ - الدسم ، وطريقة عمله ...
٦٤٥	الاولاسية : ( الألاماوية ) ... ..	٥٧٠	٣ - الأسفنجي ، وطريقة عمله
٦٤٧	قيمتها الغذائية الجلائين وأنواعه	٥٧٥	الكعك ... ..
٦٤٨	الألاماوية الشافة : مقاديرها وطريقة	٥٧٥	١ - الكعك البسيط وطريقة عمله
٦٤٩	عملها ... ..	٥٨٣	٢ - « الدسم »
٦٥٧	الألاماوية العادية : طريقة عملها	٥٩٤	٣ - « الأسفنجي »
٦٦٧	الكريمة ... ..	٥٩٩	المحصولات المشتمل البسكوت والكعك
٦٦٧	١ - الأنواع الكريمة من الكريمة	٦٠٣	غذاء الكعك : وأنواعه ... ..
٦٧١	٢ - الكريمة بالفاكهة ... ..	٦١٠	أكياس وعلل النجيب ...
٦٧٢	٣ - الكريمة بالكستردة ...	٦١٧	التورتات ... ..
٦٧٦	الثلجات ... ..	٦١٨	الجاتو ... ..
٦٧٧	آلة التليج . أنواعها والقوالب	٦٢٠	البودنج وأنواعه ... ..
٦٧٨	شروط عملها أقسامها : -	٦٢٠	١ - بودنج اللبن وطرق عمله ...
٦٧٩	١ - الجرائطة ... ..	٦٣١	٢ - قوالب اللبن ... ..
٦٨٣	٢ - الثلجات بالكريمة وأنواعها	٦٢٤	٣ - قوالب الفاكهة ... ..
٦٨٥	٣ - الثلجات بالكستردة .	٦٢٥	٤ - البودنج المصنوع من الخبز
٦٩٠	قوالب الجيلاتن ( الكاسانا ) .	٦٣٣	أو البسكوت ... ..
٦٩٢	السوفليه الثلج ... ..	٦٣٥	٥ - البودنج المصنوع من عجينة
٦٩٤	المشروبات المنبهة ... ..	٦٣٦	الكعك ... ..
٦٩٤	الشاي . أنواعه . تركيبه . غشه	٦٣٦	١ - بودنج الكستردة المختلفة
٦٩٧	طريقة عمله . فوائد	٦٣٦	النوع ... ..
٦٩٨	لبن : تركيبه . تجهيزه . القهوة	٦٣٦	أنواع الكستردة ، وطريقة
			عملها ... ..

الصفحة	الأبواب	الصفحة	الأبواب
٧٨١	٣ - الحفظ بتفريغ الهواء ...	٧٠٠	السكاكو . تجهيزه زيد السكاكو
٧٨٢	٤ - الحفظ بالتبريد ...	٧٠١	الشيكلاتة . ...
٧٨٢	٥ - بإضافة الراد الزائفة للفساد	٧٠٧	الحلوى الشرفية ...
٧٨٣	المربيات : أنواعها، النباتات المستعملة	٧٢٣	غذاء النباتيين : مزاياه . مثاله ...
٧٨٤ } ٧٨٧ }	القواعد العامة لعمل المربي ...	٧٣٠	غذاء المرضى : شروطه ...
٨٠٠	الجيلي : الناكمة الصالحة لعملها	٧٣١	التغذية في دور النقاغة ...
٨٠٠	طريقة عمل الجيلي ...	٧٤٣	غذاء الأولفال : شروطه ...
٨٠٤	المربور : طرقها المختلفة ..	٧٤٨	إعادة طهي الأطعمة : قواعدما
٨٠٩	الشراب الطبيعي ...	٧٥٠	الشرابات ...
٨٠٩	١ - الطريقة الباردة ...	٧٥٣	المخللات ...
٨١٠	٢ - الطريقة الساخنة ...	٧٥٧	الساندوتش ...
٨١٠	٣ - الطريقة النصف الساخنة	٧٥٧	تجهيز خبز الساندوتش . أشكاله
٨٢٠	الشراب الصناعي : ...	٧٥٨	الحشو المستعمل للساندوتش ...
٨٢١	الفصكير : طريقته ...	٧٦٣	طريقة عمل الساندوتش وتقديمه
٨٢٥	الحفظ باحتمال الراد الحافظة السكبائية	٧٦٤	غذاء الرمدات والأكلات السفيرة
٨٢٥	عصير الفاكهة : تحضيره وحفظه	٧٦٧	قوائم الطعام ...
٨٢٧	الحفظ باستعمال الملح والخل ...	٧٧٦	المحفوظات ...
٨٢٩	طرق التخليل - المخللات ...	٧٧٦	توائد حفظ الأغذية ، طرق الحفظ
٨٤٦	الزيتون : طفي . فندان الخ ...	٧٧٧	١ - التجفيف ...
٨٦١	التفريقات ...	٧٧٨	٢ - التقيم . حفظ الفاكهة والخضر ...

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## المطبخ

المطبخ هو المكان المعد لتجهيز وطهي المواد الغذائية .

موقعه : يحسن أن يقع في الجهة البحرية حتى يكون متجدد الهواء .

الحجم : أن يتناسب حجمه مع حجم المنزل ، فلا يكون واسعا جدا يستدعى مضاعفه العمل ، ولا يكون صغيراً لأن هذا يمنع تجديد الهواء من جهة ، ويعوق العمل من جهة أخرى .  
تجديد الهواء : وهو من أهم النقاط الواجب مراعاتها ، فالمطبخ يجب أن يكون متجدد الهواء ، وأن يكون سقفه عاليا ما أمكن ، يحتوى على نوافذ من جهتيه ، وتغطي هذه النوافذ بالسلك حتى لا يتمكن الذباب من الدخول .

النور : يجب أن يكون كافيا ليلا ونهاراً لسهولة العمل فيه .

الجدران : يجب أن تغطي الجدران بمادة يسهل تنظيفها ، كأن تغطي بالقاشاني الأبيض . لارتفاع حترين ، ثم يطلى باقي الجدران بطلاء الزيت أو الجير .

الأرضية : تكون الأرضية ناعمة سهلة التنظيف ، مثل الرخام أو بلاط الاسمنت .

الأحواض والبالوعات : أن يكون به حوض من نوع جيد لا يمتص الدهن ، عميق نوعاً ، مثبت عليه صلبوران للماء البارد والساخن ، وبأسفله بالوعة على شكل حرف S التصريف الماء القذر ، وأن يركب الحوض على ارتفاع مناسب قريب من مصدر النور بقدر الإمكان ، وعلى جانبه الأيسر قطعة مناسبة من الرخام لتصفية المياه ، ويحسن أن تجبب الأنايب بصندوق أو دولاب من الخشب لحسن الشكل ، ويلتفع به لحفظ الفراجين وأدوات النظافة إلى آخره .

### اختيار محتويات المطبخ وكيفية تنظيمها

١ - الموقد الحجري : يجب أن يكون من نوع جيد وبنييت في مكان مناسب حتى يصل إليه الهواء والنور ، وقد يستغنى عنه في المنازل المتوسطة .

٢ - صندوق الفحم : يجب أن يكون من الخشب المصفيح بالزنك من الداخل لوضع الفحم

٣ - منضدة : يحتوى المطبخ على منضدة أو أكثر تعمل من الخشب العادى على ارتفاع يسمح للانسان بالعمل عليها براحة لتلاىجنى الظهر ، وأن تكون متينة فاعمة السطح به ادرج ، وقد تغطى بالرخام أما المنضدة المستعملة للطحى باستعمال موقد يرموس فيجب أن تغطى بطبقة من الاسبتس أو الزنك ، ويحسن أن يعمل بالمناضد قاعدة من الخشب تثبت على ارتفاع ٣٠ سم الوضع الانية وخلافها . وإذا كان حجم المطبخ لا يكتفى لوضع منضدة ، يمكن تثبيت رف فى الحائط يرفع ليكون شكل منضدة أثناء العمل ثم يرد لمكانه ثانيا .

٤ - الدواليب : يجب أن يحتوى المطبخ على عدد كاف منها ، ويتوقف هذا على حجم المطبخ ونوع العمل ؛ وأن يكون بها عدد من الرفوف على شرط أن تكون عالية وليست عريضة ليسهل الدخول إليها ، ويحسن تغطية الجزء الأمامى بالسلك ليسكون ذلك هوائاً على تجديد الهواء ، ويجب أن تكون الدواليب نظيفة وجافة لمنع الحشرات بها .

٥ - الرفوف : توضع على ارتفاع مناسب ، ويحسن أن تكون من الرخام ؛ وقد تصنع من الخشب وتدهن « باللاكية » ؛ ومنها ما يصنع للأطباق خاصة .

٦ - صندوق النفايات : يجب أن يكون من الزنك ، أسطوانى الشكل . مغطاة بغطاء محكم ، وأن يوضع فى ركن أو فى الحديقة الخلفية فى حالة وجودها .

٧ - كرسي : أن يكون كتلة واحدة متيناً بسيطاً وأن يوضع فى المكان المناسب له .

٨ - ساعة : ويجب أن يوضع به ساعة فى مكان ظاهر لمعرفة الوقت .

٩ - ثلاجة : يجب أن يكون به ثلاجة ؛ تختلف أنواعها ، وأفضلها ما استعمل لتبريد المياه وحفظ الأطعمة .

١٠ - أدوات المطبخ : يحسن أن يكون به كل الأدوات الكافية للعمل . كالكرورولات ، والسكاكين ، والقوالب ... الخ ، وأن يكون هناك عدد

## كشف بالادوات وبالاثاث الضروري لمطبخ بمنزل متوسط

العدد	الصف	العدد	الصف	العدد	الصف
١	أبريق صاج للمياه	٦	طبق صيني	١	لوح خشب للفرى
١	آلة لفرى اللحم	١	طبق صاج عميق كبير	١	منضدة مطبخها رخام ولها
١	أبريق صيني للين	١	طاحونة لبن	١	دراج أو درجيان ورف سفل
٦	برطمان زجاج أحجام	١	طاسة للتعبير	١	منضدة أو رف للجلس
١	بريمه	٢	طواجن	١	مطبخية
١	ثلاجة	١	طاحونة للتوابل	١	منخل صلك
١٢-٢	حلة نحاس أحجام	٦	علب صفيح	١	منخل حرير
١	دولاب جزوه السفل	١	عصارة لبوان	٣	ملقعة شاي
١	للغزير والثلوى نلبة	١	علبة للسكاكين	٢	ملقعة كبيرة من نحاس
١	رشاشة للذئبق	١	فروت صفيح	٣	ملقعة خشب
٦	ريجات فلرعة	١	فوط خشب	٣	مقوار
١	ساطور	٢	فوط شبكة	١	مخرطة
١	سطل	٣	فوط للتنجيف	١	مضرب للجنس
مجموعة	صنج (الكيلو وأجزاءه)	٢	فوط للتنجيف الأيدي	١	منقاش لكسكك
٢	سلطانية صيني	٢	فنجان شاي	٢	مكبسة صلك
٢	سلطانية صاج	١	فناحة علب	٢	مقصومة
٤	سكينة للطبخ	مجموعة	فطاعات للبيسكوت	٢	منققة
١	سكينة صلب عريضه	٢	قوالب الماطية	١	مصفاة للشاي
٣	سبخ حديد	١	قالب كيك مستطيل	١	مصفاة نحاس للسلطان
١	منطق للبيس	١	قالب كيك مستدير	١	مكيال ١ كيلو
١	سلة للخبز	١	قمع صفيح للفاز	١	ميزان
٣	شوكة حديد	١	قمع صاج	١	مشجب للفرط
١	شواية	١	كرسي مطبخ	١	مسن للسكاكين
١	صفحة الفخامة	٢	كرزولا المنيوم	١	لشابة
١	مبانه	١	كرزولا صاج	١	جاون نحاس
٢	حوائى نحاس مستديرة	٢	بلبة قهوة	١	حاون خشب
١	حوائى لفتطير	١	كوب المنيوم	١	موقد بريسوس
٦	طبق صاج	١	كباسة بطايس	٢	موقد غول ٥ سبرن ٥

ملحوظة : أدوات نظافة وفرش الأرض والسكنة والحيش ... الخ

## أدوات التدبير للمدارس

الصف	الصف	الصف
صينية مستديرة	سكنة صغيرة للطبخ	أبريق ساج للبا
صينية يضاوية	سكنة شطخ كبيرة	آلة لفري اللحم
صينية كويسرول	سكنة للزبد	أبريق صيني لبن
صينية للسكر مستديرة ومستطيلة	سكنة صلب مريضة	آلة لصل الحلاوة
صيانة ساج	سكنة للطبخ متوسطة	آلة لصق الزخون
صينية لغذاء المريض	سبغ حديد	آلة لقطع الخبز
طبق لفرو عميق مسطح	مغصا لثاني	برطمان زجاج مختلف الأحجام
طبق للأوردو	صنع للزبال	بريمة
طبق فخار للفرن	ساطرور	بلبة قهوة
طبق صيني مسطح	سلطانية صيني كبيرة	ثلاجة
طبق صيني عميق	سلطانية صيني صغيرة	مناعد سلك
طبق ساج عميق	سلطانية للحماء	حردل زنك
طبق للزبد زجاج صغير للمريض	سلطانية لحماء المريض صغيرة	بحرف زنك
طبق للفرن	سلطانية ساج صغيرة	حلة نحاس قطرها ٥٠ سم
طبق بلور للعلوى	سلطانية ساج كبيرة	حلة نحاس قطرها ٣٠ سم
طبق صيني مستطيل صغير	سقط للتحضير	حلة نحاس قطرها ٢٥ سم
طبق صيني مستطيل متوسط	شوكة حديد	حلة دلبة
طبق صيني مستطيل كبير	شوكة معدن	حلة ساج للذوق
طبق ساج للفرن عادة	شوابة	حلة ساج للسن
طبق ساج للفرن عميق	صفيحة لقتامة	حلة الخار
طبق صيني مستدير كبير	مدقة ( محارة )	حلل صيني للترست
طبق للعلبة	صفيحة لقتاز	رشاشة للذوق
طبق زجاج للعلبة	صينية لحفظ الأطعمة الساخنة	زهري
طبق مسطح كبير	صينية حديد للفرن	زهري صغيرة للمريض
طبق مسطح للفرن	صينية نحاس صغيرة	صينية للفاكهة
طبق صيني يضاوي كبير	صينية مستطيلة	سكنة للعائدة

ر مانع لادوات التدبير للدارس

الصف	الصف	الصف
مفراة للكسرات	قالب فغار لافرن	طبق صيني يضاوى متوسط
مصفاة سلك	قالب للكوك	طبق صيني يضاوى صغير
مصفاة حديد	قالب ليايا	طبق للخشاف
مصفاة لثاى	قالب للخبز	طبق للثاى
مبصرة	قالب داربول	طبق للمائدة
موقد بريوس	قمع صاج أبيض	طبق للتبوة
موقد بوتاجاز أو برافكش أو إكسما	قمع الأنبوم	طبق للككاو
مضرب للفتنة	قمع الحلويات	طبق للذاه
مفراة لقطايط	كوب باغة أحر لفضاء المريض	طبق للمعربات
مكيال لتر الأنبوم	كأس بلور	ملاحون اللبن
مكيال نصف كيلو	كوب زجاج لياه	ملاحونه للتوابل
مقصومة حديد أو الأنبوم	كبة حديد	طبق حلب صفيح
مفوار حديد	كزروه حديد	طبق للتبخير
مكة سلك	كزروه الأنبوم	طابن فطر لفضاء المرضى
مقعد لكزرولان	كيس لتجميل الكمك	عليه قطاعات
مهراس بطاطس خشب	لتر صفيح	عليه خشب للملح
ميزال بكفتين	لوحة لسن السكاكين	عمارة ليون
مس للسكاكين	لوحة خشب للمعجن	حلب للسكاكين
مخبة لآبن	لوحة لغرى	تصجل للثاى
معرض للانداه	منخل سلك	قوط مائدة
معرض للثاى	منخل حرير	قوط تيل
مضجيب	مائدة لثاى	قوط شبكة
منقش صمغ للكمك	ملمة لعلوى	قفاحه حلب
مصفاة الأنبوم أو زئبق للحدوس	ملمة خشب	قريبون لدهن البكموت
ملاحة صغيرة للمرضى	ملمة عظم للخرادل	قريبون للخشب
نشاىة	ملمة حديد	قوط تيل صلب
هاول نحاس	مضرب لبيض	قالب لفسار للألماسية
هاول رنظم	مخرطة للموغة	قالب الأنبوم للألماسية
وعاء حديد للتحميم	ملاحة زجاج	
وعاء حديد للسبك		

## خزانة (الكرار)

هو المكان المعد لحفظ المواد الغذائية الطازجة . ويوجد عادة في المنازل الكبيرة والمدارس وقد يستغنى عنه في المنازل المتوسطة .

موقعه : يحسن أن يقع في الجهة البحرية ، ويجب أن يكون متجدد الهواء باردا باستعمال التهوية في حالة وجودها ، مضيقاً به تيار هوائى ، ويجب أن يبعد بقدر الإمكان عن المطبخ بدون أن يكون مقلقاً للراحة ، ويجب أن يتوافر في جدرانه وأرضيته نفس الشروط التى توافرت في المطبخ على أن تكون أرضيته من الاسمنت أو الرخام ، وإلا وجب أن يكون هناك قطعة رخام أو رصف من الرخام لحفظ اللبن والزبد الخ .

معداته : يجب أن يحتوى على كمية وافرة من الرفوف ، وإن أمكن أيضاً يحسن أن يحتوى على دولاب وغليمة صغيرة للحم توضع في تيار هوائى ، وعدد اوفر من المشابك المعدة للتعليق ، والبرطمانات ، والسلاطين المفلطحة اللبن ، ومكبة لتبريد الزبد Butter Cooler وأطباق لوضع المأكولات ، ومكبات سلك ، ومكاييل وموازين ، وتهالجة ، ورف لحفظ الخضرا ، وإنا لحفظ الخبز الخ .

ويجب أن تكون الغرفة مهلة التنظيف ، فتسمح الرفوف كل يوم بخزقة مبللة ثم تجفف جيداً ، وتنظف تنظيفاً كلياً مرة كل أسبوع ، وترفع منها الأشياء وتترك الحجرة مفتوحة حتى تجف تماماً ، ثم تعاد الأشياء في مكانها .

تحفظ بقايا الأطعمة في أطباق نظيفة خلاف الأطباق التى قدمت فيها للبائدة ، وتوضع كل نوع من اللحوم وخلاتها بمفرده ، ثم تغطى المأكولات وتحفظ من الذباب بتغطيتها بمكبة من السلك أو بقطعة نسيج .

ويجب على ربة الدار أن تقوم بالتنظيف العام في الصباح المبكر ، وتبت في كيفية استعمال هذه المأكولات في أقرب فرصة ممكنة . وعليها أن تعمل دائماً على حفظ هذا المكان نظيفاً خالياً من أى رائحة للمغن .

## مخزن الأطعمة

هو الحجرة أو الدولاب المعد لتخزين المأكولات والحاجيات المنزلية مدة من الزمن

الموقع : يحسن أن يكون قريبا من المطبخ بقدر الإمكان ، وأن يتناسب حجمه مع حجم المنزل وعدد أفراده ، وأن يكون جافا ، متجدد الهواء ، مضيئا ، ويجب أن يقفل دائما وأن تحفظ مفاتيحه مع ربة المنزل .

معداته : يحتوى على عدد كاف من الدوابل ، وأحسنها ما كانت أبوابه تنزلق ، وأن يحتوى على عدد وافر من مشابك التعليق ، وميزان وموازين ، وقلم وكاشة خاصة وكشف حديث بأسعار الحاجيات ، وعدد وافر من البرطمانات ذات الفوهة الواسعة الملصق عليها أسماء الحاجات بخط واضح ، وعلب ذات غطاء محكم ، وصندوق للقمامة ، وفرجون ، وفوطة أطباق وفوطة شبكية ، وفوطة لمسح الأيدي ، وممسحة ، ومقص ، وعلبة خيط كتان ، وسكين أو اثنين ، وملعقة من كل نوع ، ومجرف .

ملحوظة : (١) : يجب حفظ المواد السامة في زجاجات ملصق عليها الاسم ( يوجد ورق خاص لونه أحمر لهذا الغرض ) في دولا ب خاص ، إن أمكن ، أو على الأقل في مكان بعيد عن تناول الأيدي .

ملحوظة : (٢) . مواد التنظيف ومواد الغسل الواجب تخزينها يجب حفظها بعيدة عن مواد الغذاء ، وإن أمكن يحسن إخراجها في وقت خلاف الوقت المقرر لإخراج مواد الغذاء . هذا ويجب على ربة المنزل وضع كشف خاص بأسماء الموجودات وموضعها ، وأن تحدد وقتا معينا لإخراج المواد اللازمة ، ويجب المحافظة على هذا الوقت . العناية بالخزن : يزال العبار كل يوم بمخرقة مبللة ، ويجب تنظيفها جيدا أنا فآنا .

### خزن الأطعمة

١ - يجب أن تكون ربة المنزل ملية بمعلومات شخصية واسعة عن محلات بيع الأطعمة وأنواعها ، حتى تستطيع اختيار الأصناف بحكمة .

٢ - يجب عليها خزن الأطعمة في الأوقات المناسبة حتى يمكنها الحصول عليها جيدة ورغيدة .

٣ - أن تحصل على الكمية اللازمة لها لأطول مدة ممكنة حتى لا تحتاج إليها في وقت فجئها فيه فتشتريها باضعا فثمها ، وحتى تقلل على نفسها المجهود فتقتصر على شراء مواد الطعام الطازجة التي لا يمكن تخزينها ، مثل اللحوم والألبان والخضر .

لذلك يجب معرفة الأوقات المناسبة من السنة لحزن أنواع المأكولات، كما يجب معرفة الطريقة الصحيحة لحزنها حتى لا تلف .

## أولاً - الأطعمة الجافة

١- الدقيق: ويشتري عادة بالشوال أو نصفه أو أربعة أو بالكيس الصغير في حالة شراء الدقيق الأفريقي، ويجب حفظه جافاً في آنية من الصاج، أو برطمان زجاجي أو صفائح محكمة للغطاء، وتنظف هذه الآنية آناً آناً تنظيفاً جيداً، ويلاحظ استعمال الدقيق بنظام: فنثلاً في حالة وضع كمية جديدة يراعى استعمال الكمية القديمة أولاً، إلا إذا كان تركيب الإناء ممدداً لاستعمال الكمية بنظام، كأن تكون له فتحة معينة في أحد جوانبه .

البقول: مثل الفول والعدس والفاصوليا والبازلاء الجافة واللوبياء والحبص الجاف . يجب ألا تخزن بكميات كبيرة لأنها كثيراً ما تتأثر بالسوس، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح وتحفظ عادة في كيس، وأحسنها ما يصدر من الوجه القبلي في شهر أبريل، ويصدر من الوجه البحري في مايو ويونيه .

٣- الحبوب: ومعظمها يبقى مخزوناً بدون تلف مدة طويلة خصوصاً إذا كانت غير مطحونة، وتحفظ في علب أو برطمانات محكمة الغطاء، وأكثرها استعمالاً في المنزل هي: (١) القمح والفريك: ويخزن في مايو ويونيه .

(٢) الأرز: ويجب أن يكون سليماً نقي اللون، قليل المواد الداخلة فيه كالدهن والشمع والجير، وأن يكون من نوع جيد - ويخزن في أغسطس وسبتمبر .

(٣) السمسم: ويتحتاج إليه ربة المنزل أحياناً وهو نوعان: مقشور وغير مقشور، ويخزن في أكتوبر ونوفمبر .

(٤) المكرونة: وأحسنها ما كان سهل الكسر، ومنها ما يصنع بمصر. ومنها ما يستورد من الخارج .

(٥) السكر: جميع أصناف السكر ( ما عد النوع المبلل ويستعمل لبعض أنواع الكمك ) Moist Brown Sugar تبقى بحالة جيدة مدة طويلة من الزمن، مع ملاحظة حفظها في مكان جاف وإثناء تحكيم الغطاء .



وزنه ، ويحفظ في علب محكمة الغطاء إذا كان من النوع السائب ، الذي يشتري بالكيلو أو بالجرامات ، وإلا فيخزن في غلافه الخاص .

٧ - البين : البين الصحيح يبقى مدة طويلة ، ولكن البين المطحون يحسن استعماله أولاً بأول ويحفظ حين استعماله في علة أو برطمان محكم الغطاء .

٨ - المري : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب عدم تحريك البرطمانات إلا عند اللزوم ؛ ويجب ألا تلتصق البرطمانات بعضها بعضاً .

٩ - العسل الأبيض : وأحسنه ما يخزن بخليته صحيحاً في آنية من الفخار أو في علب من الصبني .

١٠ - الفواكه المخزنة : تحفظ في مكان متجدد الهواء جاف ، ويجب الكشف عليها آنفاً تأملاً وملاحظة عدم تحريكها إلا عند اللزوم .

١١ - الفواكه الجافة : مثل القراصيا ، والوشنة ، والمشمية ، والزبيب الخ . تخزن مدة طويلة وخصوصاً إذا كانت من نوع جيد ، وأحسنها ما خزن في بدء الموسم ويجب التفطيش عليها وقتاً فوقتاً للتأكد من عدم اختارها ، وتحفظ محكمة الغطاء .

١٢ - المكسرات : مثل البندق ، واللوز ، والجوز ، والصنوبر - تخزن مدة طويلة مع المحافظة عليها من الفيران .

١٣ - التوابل : مثل الفلفل . الشطة . كبرة ، كمون ، يلسون ، كراوية ، قرفة ، وتخزن في أبريل ومايو ، ويجب أن تكون جافة فاتحة اللون قليلة الأعشاب الزائدة . تنخل وتغربل وتنقى وتحفظ في علب محكمة الغطاء أو في أكياس من الدمور توضع في مكان متجدد الهواء جاف . ويجب ألا تخزن مدة طويلة بكميات كبيرة حتى لا تفقد نكهتها المعينة .

ثانياً - مواد التنظيف

ويجب حفظها منفصلة عن مواد الغذاء .

١ - الصابون : الصابون المصنوع حديثاً به كمية كبيرة من المياه ، ولذا يجب عدم استعماله ، لأن في ذلك خسارة ، ويجب أن يعرض للهواء حتى يتم جفافه ، وذلك برصه بشكل هرم .

و يوجد نوع رخيص للاستعمال المنزل على هيئة قضبان تقطع في المنزل بسكين حاد أو خيط كتان .

٢ - الصلوا : يجب أن تحفظ بحكمة الغطاء حتى لا يتسرب إليها الهواء .

٣ - الشموع : يمكن تخزينه بكميات كبيرة مع المحافظة عليه من الفيران .

٤ - غاز البرول : يجب حفظه إن أمكن في مكان بعيد عن المطبخ ، ويوضع في صفيحة خاصة .

### ثالثاً - مواد الغذاء الطازجة

١ - اللحم : يجب أن يشتري من محل موثوق به ، ويجب أن يكون عديم الرائحة واللون غير غادى ، وفي حالة تغير لون اللحم يجب غسله بالماء والخل وطره في الفرن ، ويجب حفظه بعيداً عن محط الذباب وذلك بتغطيته .

وقد يفيد رش اللحم بكمية من الدقيق مضافاً إليها قليلاً من الفلفل .

٢ - السمك : يجب شراء الكمية الضرورية عند الاحتياج إليها ، ويجب طهيها ، بسرعة ، فالسمك غير الطازج خطر جداً على الحياة .

٣ - الطيور : تكون ممتلئة الجسم ، سليمة البدن ، خالية من الحشرات ، صغيرة السن ويحسن ذبحها وتنظيفها قبل طهيها بليلة ، فإن هذا يساعد على ليونة أنسجة الجسم .

٤ - اللبن : يحسن شراؤه من محل موثوق به ؛ ويجب غليه عقب تسلمه مباشرة . ثم تبريده بسرعة ، فإن هذه العملية تعمل على قتل الميكروبات

ويساع اللبن أيضاً في زجاجات خاصة معقمة ، وهذا النوع يراعى فيه الشروط الصحية منذ حلبه من البقر حتى وصوله إلىنا ، فالبقرة تغسل قبل حلبها ، ويقوم بحلبها شخص نظيف الهندام والأيدى ، سليم البلية ، ويصب لبنها في آنية نظيفة للغاية ، ومنها يعبأ في الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤها .

٥ - الكريمة : يجب شراء الكمية الضرورية وقت الحاجة إليها ، رأن تشتري من محل موثوق به ، ويراعى أن تكون طازجة .

٦ - الزبد : تشتري بكميات صغيرة لتبقى طازجة للاستعمال اليومي ( الأكل ) .

خزنها : تشتري بكميات كبيرة في موسمها أى في شهر يناير ، وتخزن طول العام بعد تحويلها إلى سمن بالطريقة الآتية :-  
تفك على النار وتصفى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ، ثم ترفع على النار ثانياً مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتفصل الكمية الرائقة المعروفة بالسمن وعادة تسكيل .  
ويلاحظ أن نوع الزبد الجيد ينتج ٨ كيلو سمن من كل ١٠ كيلو من الزبد .  
ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ٦ كيلو لسكل صفيحة سمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها :

٧- الجبن : أنواع الجبن عدة ويمكن تقسيمها قسمين :-  
(أ) الجبن البلدى - أنواع الجبن المختلفة التى تصنع بالقطر المصرى ، كالحالوم والدبىعلى والقريش والمغافنة القشدة (دوبل كريم) الخ  
(ب) الأصناف الأفرنجية - وهى ما تستورد عادة من الخارج ، وتقوم وزارة الزراعة الآن بعمل جلة أنواع منها .  
خزنها : تخزن ربات المنازل الجبن البلدى كل بالطريقة التى تراها ناجحة ، أما النوع الأفرنجى فلا يخزن ، وعادة يشتري بكميات صغيرة : وخوفاً من تلفها يجب أن تلف بورق زبد وتوضع فى آنية من الصينى أو الزجاج حتى لا تجف .

٨ - الخبز : يجب العناية التامة بإيانه الخبز ، وذلك بمسحه كل يوم وتنظيفه جيداً آنافاً آنأ ، وتفريره من بقايا الخبز قبل وضع الكمية الجديدة لمنع حدوث العفن ، ولا يجوز وضع الخبز بها وهو دافئ .

٩ - الخضرا : الخضرا : يجب أن تكون طازجة ناضجة وأوراقها ناضرة ذات لون أخضر ، وتختار متساكة الأجزاء خالية من العطب ، ويجب أن تشتري فى موسمها الذى تكثر فيه ويرخص ثمنها .  
الدرنات والحدور : تلتخب خالية من الطين حتى لا يتضاعف وزنها ، وكذا ليس بها أى عطب متساكة الأجزاء . وملءه .

١٠ - الفاكهة : يجب أن تكون طازجة وسليمة من كل عطب مع ملاحظة تمام نضجها ، وأحسنها ما كان متساكة الأجزاء .

## الموازين والمكاييل المنزلية

يمكن لربة المنزل الاستعاضة عن الموازين بمكاييل منزلية ، ويراعى عند ملء الملاعق أن يكون ما فوق مستوى الملاعة معادلا لما فيها ، وعند ملء الأكواب ألا تهز أو تنكبس .

وتقسم المواد الغذائية للأقسام الآتية :

### أولا : المواد الجافة :

ملء ملعقة كبيرة = ٢٧.٥ جرام من السكر	ملء ملعقة شاي = ٥ جرامات من السكر
ملء ملعقة كبيرة = ٢٧.٥ جرام من الدقيق	ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من السكر
كوب سكر ستريفش = ٢٠٠ جرام	ملء ملعقة حلو = ٢٠ جراماً من الدقيق
كيلو سكر ستريفش = ٥ أكواب	

### ثانيا : المواد الدهنية :

قطعة زبد فى حجم البيضة = ٢٧.٥ جرام .
فنجان شاي من زبد = ٢٠.٠ جرام .
فنجان شاي كريمة لبانى = ٢ فنجان شاي كريمة مخفوقة

### ثالثا : السوائل :

كوب ماء = ١٢ ملعقة شوربة
ملعقة شوربة = ٣ ملاعق شاي
٥ أكواب ماء أو لبنا = كيلو
الآر = ٤ أكواب ماء

## الغذاء

**فرائده :** لا شك أن الطعام هو أهم مقومات الحياة ، فلا يستطيع أى كائن حى فى كلتا المملكتين النباتية والحيوانية أن يعيش طويلا بغيره .

فالتعام لازم لنمو الجسم وتعويض ما فقد من الأنسجة وحفظ حرارة الجسم فى درجة ٣٧ وإمداده بالطاقة اللازمة لأعماله وحركاته وبجوداته .

**تركيبه :** المواد الغذائية نوعان :

١ - مواد عضوية أساسية وهى تنقسم إلى :

(١) مواد بروتينية (ب) مواد كربوهيدراتية (ج) مواد دهنية

٢ - مواد غير عضوية وهى الماء والأملاح المعدنية .

٣ - مواد إضافية وهى الفيتامينات .

**المواد العضوية :** والآن لتكلم عن المواد العضوية الأساسية .

(١) المواد البروتينية : وهى التى تحتوى على كميات مختلفة من الكربون والأكسجين

والإيدروجين والزرال والكبريت والفوسفور ، وهى توجد فى اللحوم والأسماك والبيض والألبان والنباتات الخ .

(ب) المواد الكربوهيدراتية : وهى التى تتكون من الكربون والإيدروجين

والأكسجين فقط ، وهى توجد فى السكر بأنواعه والحبوب والقمح والذرة والأرز والبطاطس والخضر والفواكه وغيرها .

(ج) المواد الدهنية : تتكون من نفس العناصر الخاصة بالمواد الكربوهيدراتية ،

ولكن بطريقة كيمائية مختلفة ، وأكثر وجودها فى الزيوت النباتية والدهن الحيوانى وغير ذلك

ولقد كان المعتقد إلى زمن قريب أن المواد البروتينية هى التى تعوض وتزيد فى نمو الجسم

وأن الكربوهيدرات هى التى تمد الجسم بالحرارة ولكن رأى السائد الآن هو أن الحرارة

اللازمة للجسم يأخذها من أكسدة أنسجة وخلايا الجسم نفسه ، وأن البروتينات

والكربوهيدرات كلتاها يعملان على بناء الجسم وتكوين أنسجته .

**المواد غير العضوية :** أما المواد غير العضوية ، فالمقصود بها الأملاح والعناصر المعدنية والماء ، فوجود هذه المواد ضرورى للجسم ، فإن الأملاح والعناصر المعدنية تدخل فى تركيب أنسجة الجسم فضلا عن وظيفتها العضوية التى لاغنى للجسم عنها . فعنصر الكالسيوم مثلا ضرورى فى تكوين العظم ، كما أن الحديد يسكون أهم عنصر فى خلايا الدم الحمراء ، واليود لازم للغدة الدرقية لىكى تؤدى وظيفتها . . وهذه العناصر المعدنية توجد فى معظم المواد البروتينية كالحضر والفواكه واللبن والحوم والماء بمقادير مختلفة كما أن ملح الطعام الذى يتناوله الإنسان بكثرة يحتوى على كل من الكلور والصوديوم وكلاهما ضرورى للجسم ، ويحتاج جسم الإنسان إلى ما يقرب من ١٤ جم من العناصر المعدنية . أما الماء فوبلاشك من أهم محتويات الجسم ، ومن ألزم الضروريات للحياة ، ويمكن أن نعلم أن ٦٨٪ من وزن الجسم تقريباً يتكون من الماء . والماء هو العنصر الهام فى جميع السوائل فى الجسم مثل الدم واللف والسائل النخاعى وأفراز الغدد المختلفة ؛ كما أنه أداة هامة فى التخلص من المواد الضارة التى يفرزها الجسم ، ويحتاج الجسم إلى ٣ لترات من الماء كل يوم .

**الفيتامينات :** وعلاوة على القسمين السابقين وهما المواد العضوية وغير العضوية يوجد جزء آخر هام وهو الفيتامينات ، إذ أن الجسم لا يستفيد من الأغذية إلا مع وجود الفيتامينات وهى مواد ذات تركيب كيميائى معقد توجد عادة بلسب ضئيلة فى الحضر والفواكه الطازجة ويتأثر بعضها بالحرارة . ولذا لا توجد فى الاطعمة المحفوظة . وقد وجد أن هناك أكثر من نوع واحد من الفيتامينات ، إذا خلا الطعام من أحدهم أو كلها فإنه يتسبب عن ذلك أمراض كثيرة لا يبرأ الإنسان منها مادام طعامه خالياً منها . أنواعها . ويوجد الآن من الفيتامينات أنواع كثيرة نورد منها ما يأتى : —

**فامين د :** يوجد بكثرة فى زيت كبد الحوت والزبد والقشدة ومج البيض والجبين والجزر والسيانخ والطاطم والكرونب والموز والبرتقال وغيرها ، وهو قليل جداً فى الزبوت النباتية كزيت الزيتون وفى اللبن المزوع منه القشدة . هو قابل للذوبان فى المواد الدهنية ، ولا يتأثر كثيراً بالحرارة إلا إذا كانت شديدة ولمدة طويلة ، وعدم وجوده فى الطعام يؤدى إلى زيادة قابلية الجسم للأمراض المعدية وإصابة ملتحمه العين بمرض القشرة ويمكن الحصول عليه من الجزر (مادة الكاروتين) .

**فيتامين «ب» :** ويوجد بكثرة في الحبوب النباتية التي ينزع منها قشرها كالأرز  
عبر المقشور كما يوجد في الخنثى والبذور المزروعة ، كالحلبة والفول الثابت والشعير  
وعغيرها . وهو قليل في العاكة والخضر واللحوم والألبان ، وهو قابل للذوبان في الماء  
ويتأثر كثيراً بالحرارة أما الأمراض التي تلتهج من عدم وجوده فهي البرى برى .

**فيتامين «ب<sup>٢</sup>» :** ويوجد هذا النوع في الحبوب التي بها حنثها ، وأيضاً في الخنثى  
وفي اللحوم واللبن والبيض والكرنب والخضر ، وهو قابل للذوبان في الماء ، ولا يتأثر  
كثيراً بالحرارة . وخلو الطعام منه يسبب مرض البلاجرا الكثير الانتشار بمصر ، وقد  
لوحظ أن لهذا المرض علاقة شديدة بدقيق الأذرة . ولذلك لقلة المواد البروتينية فيه .

**فيتامين «ب<sup>٣</sup>» :** ويوجد بكثرة في الفواكه والخضر الطازجة خصوصاً ذات العصير  
الليمون والبرتقال والطماطم وما شابه ذلك . وكذلك في اللبن في وقت الربيع . وهذا  
النوع من الفيتامين قابل للذوبان في الماء وسريع التأثير بالحرارة ؛ وخلو الطعام منه  
يؤدى إلى مرض الاسقربوط ؛ وهو شائع في الأطفال الذين يتغذون على الألبان  
الصناعية . فن الواجب إعطاؤهم عصير الفاكهة .

**فيتامين «د» :** ويوجد في زيت السمك ومع البيض . والزبد والقشدة وغيرهما  
من الدهون الحيوانية ولا يوجد في الزيوت النباتية ، وهو قابل للذوبان في الدهن .  
وقليل التأثير بالحرارة . وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة بتكوين العظام فإن فقدته  
يؤدى إلى الكساح عند الأطفال ولبن العظام عند الكبار ، كما يؤدى إلى تدهيس الأسنان .  
وقد ثبت أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بأشعة الشمس وخصوصاً البنفسجية ،  
فهي ضرورية جداً لتنشيط جسم الإنسان علاوة على الاستفادة من هذا الفيتامين .

**فيتامين «هـ» :** وهو يوجد في الخضر الطازجة وفي القمح والفول والشعير والزيوت  
النباتية ، ولكنه غير موجود في المواد الحيوانية ، وجنين الحبوب وخصوصاً القمح  
أغنى المواد الغذائية بهذا الفيتامين ، وهو قابل للذوبان في الدهن ، ويتأثر بالحرارة ،  
وقد اتضح أن لهذا الفيتامين علاقة كبرى بالقدرة على التناسل ، وأن فقدته من الطعام  
تحدسب نقص التناسل ، أو تؤدى إلى المقم .

## تنوع الاغذية

من الضروري تنوع الغذاء الذي يتناوله الإنسان حتى يتنوع العمل الذي يقوم به الجهاز الهضمي ، وتتعدد المعدة مضم مختلف أنواع الطعام ، ويصير الجسم أكثر احتمالاً عند مفادته . ولكنه أو تغير الجو الذي يعيش فيه ، وعندما يكون الجسم سليماً فإن الجهاز الهضمي يكتف بنفسه باختلاف الغذاء ، لأن المعدة تفرز من العصارة الهضمية ما يكفي الغذاء الذي يتناوله ، وإذا استمر الإنسان في تناول غذاء واحد فإن المعدة تتعود إفراز مقدار معين من العصارة ، فإذا اختلف هذا الطعام حدث اضطراب في الجهاز الهضمي . كما أن للس تأثيراً في اختلاف أنواع الأغذية ، فالطفل الذي يكون عمره بضعة أشهر لا يمكنه أن يهضم المراد المشوية ، لأن العصارة المعدية عنده لا تحتوى على الخارز التي تحول اللسان إلى جلوكوز ، ولكن هذا الطفل عندما يصير عمره سنتين أو أكثر يمكنه هضم المراد المشوية والاستفادة منها وكذلك الشخص المسن والمريض فإن معدتهم لا يكون لديها المقدرة الكافية على هضم ما يقدم لهما .

ومن المعروف به أن بعض الأغذية تكون أكثر ملائمة لبعض الحالات . فمثلاً في البلاد الباردة حيث الأجسام في حاجة إلى كمية وافرة من الحرارة تكون المواد الدهنية أكثر ملائمة لأنها تفتأ كسد بسرعة وتحدث كمية من الحرارة . وفي الأعمال التي تحتاج إلى مجهود جسدي كبير تكون الكربوهيدرات خصوصاً السكر أكثر ملائمة لأنها سهلة الهضم وتعطي الجسم الحرارة اللازمة له . أما في الحياة الهادئة فتكون البروتينات أكثر ملائمة وعلى العموم فمن الواجب أن تحتوى كل أكلة يتناولها الإنسان على المواد الغذائية الأساسية بنسب تلائم حالته . كما أنه من الممكن الاستعاضة بالكربوهيدرات بدهن الدهن وبالعكس . لأن هذا التركيب واحد في كل من الحالات . ولكن من الضروري تناول كمية كافية من البروتينات لمده الجسم بالازوت اللازم له .

وهناك نوعان من البروتينات نباتية وحيوانية . فالحيوانية أسهل هضماً لأنها أقرب إلى تركيب بروتين جسم الإنسان . أما النباتية فإنه لا يهضم منها أكثر من ٧٥٪ . كما أن تنوع الغذاء لا يوجد عند الإنسان مللاً من تناوله .



## تأثير الطهى فى الغذاء

تحتاج أغلب الأغذية إلى الطهى لأسباب عدة ، نذكر منها مايلى : -

١ - للطهى تأثير بالغ فى قتل الميكروبات التى توجد بالطعام ، كما أنه يحسن منظره ويصيره أكثر موافقة لحالة الجسم وأسهل هضما ، وفى أغلب الأحيان يسبب الطهى تليين الأنسجة وتفكيكها بعضها من بعض فتؤثر فيها العصارة المعدية بسهولة .

٢ - فعند طهى المواد البروتينية ( اللحم والبيض ) تتجمد وتفكك الخيوط المكونة لها ، أما إذا زادت الحرارة عليها فإن هذه البروتينات تتجمد إلى درجة كبيرة بحيث يصعب على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٣ - وعند طهى المواد اللشوية يتفكك الجدار الخلوى المكون من السيليلوز ، ويؤثر الماء فى الحبيبات فتفجر . وبذلك يسهل على العصارة الهضمية التأثير فيها .

٤ - وعند طهى المواد الدهنية تفكك الأنسجة المكونة لها ، ولكن يجب ألا تزيد كمية الحرارة بحيث تحلل المواد الدهنية فتكون عمرة الهضم .

٥ - بعض الخضر قليلة القيمة الغذائية مثل القديط والكرنب ، وكل قيمتها فى الأملاح التى بها ، فإذا سلقت فإنها تفقد ما فيها من الأملاح ، وعلى ذلك يكون تعريضها للبخار أكثر فائدة .

٦ - الطهى يحفظ الطعام مدة طويلة دون تلف .

٧ - اللحوم النيئة محرم أكلها على كل الشعوب المتعدية .

٨ - الطهى يكسب الطعام رائحة ونكهة تساعد على فتح الشهية ، وهذا معناه ازدياد العصارات الهاضمة التى تساعد على سرعة هضم الطعام .

٩ - يساعد تنويع الألوان بالشئ الواحد فلا يبعث الملل .

## التوابل والبهارات

التوابل والبهارات والمواد التي تغطى الطعام الرائحة الطيبة لا تعتبر أغذية ، لأنها لا تقوم بتغويض ما يفقده الجسم ولا تمدّه بالحرارة ، على أن إضافتها للأطعمة ضروري للأسباب الآتية :

- (١) فتح الشهية ، (٢) زيادة إفراز العصارات المعدية التي تسهل عملية الهضم .
  - (٣) إكساب الطعام رائحة طيبة ونكهة .
- ويستحسن الاستغناء عن إضافتها لأغذية المرضى والمصابين بضعف الكلى أو بالتهابات في أعضاء الجسم .
- ولا يوجد حد فاصل بين البهارات والتوابل فكلاهما يستعمل غالباً لغرض واحد .

رقم	النوع	الأصل	التحضير	الفائدة والاستعمال
١	الحردل (المسترد)	بذور نبات الحردل ويوجد بكثرة في مسروق وسط مزلوخ الرأسيم ويوجد سهاووعان : بذور بيضاء وأخرى سوداء	تخلع البذور وتدخل	أهاطم حريف يساعد على إفراز العصارات المعدية، يعمل منه أوراق الحردل التي تستعمل طبياً
٢	الفلفل الأسود	ثمرة شجر تثبت في سوط مطرة	تجفف في الشمس ،	يعطي نكهة حريفة
٣	الفلفل الأبيض	وجاوة والهند فلفل أسود تنقع في الماء أو ماء الجير وأزيت القشرة الخارجية وتنتخب له أحسن الثمار	تخلع بترك جوباً أو بطن	ومظهر كالسابق
٤	الفلفل الأحمر	نبات الفلفل الأحمر	يجفف وي سحق	للكفة
٥	الشطة	قرن نبات الشطة	" "	علمه حريف لمرجة زائدة — للكفة
٦	الزنجبيل	ساق أرض ينمو في الهند والصين ومنه الأسود وهو ما بقي بقدرته وإذا أزيلت القشرة تحصل على زنجبيل أبيض	يكشط قشره ويجفف بترك صحيحاً أو بطن أو يسكر	للكفة ولتنبيه بهارات الهضم ويدخل في بعض المستحضرات الطبية والزنجبيل السكر يدخل في الكدك الت
٧	القرفة	عبارة عن قلف شجرة القرفة وتنمو في المناطق الاستوائية كسيلان والهند	يجفف القلف — وقد بولى أو بطن	للكفة ودواء

(تابع التوابل والبهارات)

رقم	النوع	الأصل	التحضير	الفائدة والاستعمال
٨	زيت القرقة	كالسابق	يستخرج بالعصر	للكحة ودواء
٩	القرنفل	براعم زهرية تجمع من شجرة القرنفل التي تنمو جزأثر الهند الشرقية وسيلان والبرازيل	تلتقط البراعم قبل تفتحها وتجفف في الشمس	للكحة والرائحة الطيبة
١٠	زيت القرنفل	كالسابق	يستخرج بالعصر	للكحة والرائحة ودواء
١١	جوزة الطيب	ثمار من نوع البندقة تنمو في الهند	يجفف ثم يحمى وقد يترك صلبة أو مقلين	لرائحة الطيبة واللكحة
١٢	الكاوي	خليط من التوابل المختلفة التي تنمو في الهند		للكحة والرائحة الطيبة
١٣	معجون الكاوي	خليط من التوابل التي لا يمكن مزجها بعضها ببعض وهي جافة		للكحة والرائحة الطيبة
١٤	الملح	من البهار والصخور	بالبخير ثم ينقى	كالسابق
١٥	التمناع	نبات ينمو في مصر وأوربا	يجفف الأوراق	كالسابق
١٦	روح التناع	" " " " " "	يقطر	دواء - رائحة ولسكة
١٧	الحبة السوداء	نبات أحبه بالكون	يجفف البذور	تضاف مع الفس لخبز وتعمل في تخليل الليون
١٨	زيت الحبة السوداء	نبات أحبه بالكون	نصر ويستخرج الزيت	دواء
١٩	الكرابوة	بذور نبات ينمو في أوربا	يجفف وتترك أو تطحن	للكحة والرائحة مفروب
٢٠	الكون	بذور نبات الكون ، يزروع في مصر وسواحل البحر الأبيض	يضرى ويصفى وقد يصير لاستخراج الزيت	رائحة طيبة - مضاد
٢١	وزيت الكون	أورق وبذور نبات ينمو في صيد مصر	تجفف بذورها أما أوراقها فتعمل خضراء	رائحة طيبة ولسكة
٢٢	الأنسون	بذور نبات ينمو في الوجه القبلي	يجفف	يستعمل كسول ومفروب للانفصال ولأغراض طيبة وفي تحسين طعم الحبز
٢٣	الشمر	نبات عشبي دائم السائق	يجفف	للكحة
٢٤	المصفر	وسط نبات	"	للتلون واللكحة
٢٥	البهارات	خليط من التوابل مثل القرنفل والقرنفل وجوزة الطيب وورد الورد وكبابه صيني وقرقة الخ	تجفف وتسحق وتخلط	لرائحة واللكحة

## المواد الملونة المستعملة في الأطعمة

تستعمل هذه المواد في كثير من الحلوى والمثلجات والقطاير والشراب والمرق الخ . والارض منها تحسين المنظر ، ويجب أن تكون المادة الملونة غير ضارة للجسم ، وأكثرها وأفضلها استعمالا ما كان من مصدر عضوي نباتي أو حيواني مثل الكركم والزعفران والكنشيل ، والصبغات المصريح باستعمالها كالميثيل البرتقالي . الكركم والزعفران . أصلهما نباتي ، وبطيان لونا أصفر أو برتقالياً ، ويستعملان في بعض القطاير وفي مساحيق البيض الجافة وفي بلون الزبد الصناعي .

الكنشيل : مادة ملونة ذات أصل حيواني تستخرج من حشرة ، إذ تؤخذ هذه الحشرة وتقتل بالحرارة ، ثم تنقع في الماء لاستخراج اللون الأحمر القاتم الموجود به الناتج من وجود المادة العضوية المسماة حامض الكروميك - يضاف إلى هذا المنقوع مادة قاعدية ضئيلة وقليل من الكحول ، وهذا ما يسمى بالكنشيل - أما إذا أضيفت إلى هذا المنقوع السابق كمية من الشب فنرسب المادة الملونة وتسمى ( كرمين ) وتستعمل في مستحضرات الزينة .

## الروائح الشائع استعمالها في الأطعمة

الفانيليا : عبارة عن الثمار المجففة التي تؤخذ من الفانيليا ، وهي متسلقة تنمو في المكسيك وتزرع بكثرة في مدغشقر وبيشيل والهند . وهذه الثمرة عبارة عن قرن رفيع طويل من ١٠-١٥ سم ، وعرضه نحو ٨ ملمترات ، ناعمة اللمس ، سوداء اللون ، وداخلها مادة لحمية بها حبوب سوداء رفيعة . توضع هذه الثمار في الكحول فتذوب فيه المواد ذات الرائحة العطرية ، وهي الفانيلين وقد يوجد على شكل بلورات رفيعة قصيرة ذات رائحة خاصة ، وهي قليلة الذوبان في الماء البارد وأكثر قابلية للذوبان في الماء الساخن والكحول .

تستعمل الفانيليا في كثير من أنواع البسكويت والكيك الخ . وكل صنف يدخل في مقاديره البيض خاصة ، كذلك تستعمل لأنواع الحلوى المختلفة .

ماء الورد : يستخرج بتقطير الورد ويستعمل للحلوى الشرقية .

ماء الزهر : يستخرج بتقطير زهر النارج ويستعمل في بعض أصناف الحلوى .

روح اللوز : يستخرج من اللوز ويستعمل في بعض أصناف الحلوى والكيك الخ ويستغنى به عن استعمال الفانيليا .



هو إضجاع اللحوم والخضر والبقول وغيرها ومزج بعضها ببعض للحصول على غذاء نام سهل الهضم . وأهمية الطهى تتلخص فيما يأتى :

١ - الغذاء الجيد هو قوام الصحة . ولا يتأتى إلا بالطهى المتقن .

٢ - القيمة الغذائية للأطعام لا تتوافر إلا بحسن اختياره وإعداده حتى يفي بالفرض المطلوب من أجله ، وربما يكون النوع ذا قيمة غذائية عظيمة ، ولكن يفقدها بسوء التصرف عند الطهى .

٣ - الطهى وطرق تقديم الطعام يدلان دلالة صادقة على مقدار تقدم الشعوب لذلك فطننت الأمم المتقدمة إلى أهمية الطهى وعلاقته بصحة الأفراد ، فذتها بالمعلومات العلمية والعملية حتى تقف على فائدة كل عنصر من عناصر الطعام للجسم ، وعلى الكميات اللازمة من كل لكل شخص فى الأعمار المختلفة على حسب ما يذلولونه من جهود عقلية أو جسمانية ولهذا السبب أوجب بعض الأمم على كل امرأة قبل أن تبدأ حياتها الزوجية أن تلتحق بمدرسة تتعلم فيها الفنون المنزلية ، وأهمها الطهى ، حتى تتمكن من وضع نظام البيت على أسس صحيحة تضمن الراحة والسعادة .

### أسباب الطهى

ينظر تأثير الطهى فى الغذاء (ص ١٧) .

## طرق الطهي المختلفة

### أولاً - السلق

تعريفه : السلق من أسهل طرق الطهي ، وهو عبارة عن غمر الطعام في سائل في درجة حرارة عالية وهى درجة الغليان ، أى ٢١٢ ف أو ١٠٠ سلتجراد ، ويستعمل السلق عادة في الآتى :

- ١ - اللحم بأنواعه ، حتى تجمد المادة الزلالية السطحية فيساعد هذا على حفظ المواد الغذائية بداخلها .
- ٢ - للخضراوات والبقول والفواكه وغيرها .
- ٣ - لعمل الخلاصة حيث تعمل على تقليل كمية الماء به فيزيد ذلك في القيمة الغذائية.
- ٤ - لتبخير الماء من بعض الأطعمة ، كالفلايوا اللبن الخلخ .
- ٥ - لعمل الآشربة المختلفة كالحلول السكرى الخلخ .
- ٦ - لطهي اللشويات كالمكرونة والأرز .

### الشروط الواجب مراعاتها عند السلق :

- ١ - أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا في السمك ، فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتغطيته .
  - ٢ - أن يكون السائل في درجة الغليان إلا في السمك ، فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان .
  - ٣ - أن يكون بالسائل ملح إذا لزم الحال ( ملعقة كبيرة لكل لتر من السائل ) وكذا يوضع البصل في سلق اللحم والطيور لمنع الزفر ؛ ويضاف الخل في سلق السمك علاوة على الملح بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتران ماء ، أو عصير الليمون بنفس المقدار .
  - ٤ - أن يغطى الوعاء جيداً ماعداً في سلق الخضراوات واللشويات .
  - ٥ - ينزع الريم كلما ظهر ( الريم هو الألبومين القابل للذوبان المتجمد بفعل الحرارة )
- ثانياً - التسليك

هو الطهي في إزاء محكم الغطاء . مع استعمال قليل من السائل وخفض درجة الحرارة . ولذلك يستغرق هذا النوع من الطهي زمناً طويلاً .

### والتسييك فاهدات

- ١ - في إناء ملائم فوق النار الهادئة .
- ٢ - أو في الفرن . ويستعمل عادة الطاجن الفخار المظلي من الداخل ، وفائدة استعماله تلخص في الآتي :

(١) يحفظ الحرارة المكتسبة التي تساعد على نضج الأطعمة ، فقلل من كمية الوقود المستعمل . (ب) سهولة التنظيف . (ج) ليس لها تأثير في طعم الطعام ولا في فسادة . (د) تقدم للدائدة بمحتوياتها غير أنها تلف بالورق المعد أو فوطه مطوية .

### الفرق بين التسييك والسلق :

- ١ - كمية السائل المستعملة في التسييك قليلة بالنسبة للكمية للواجب استعمالها في السلق
- ٢ - درجة الحرارة في التسييك بطيئة جداً بخلاف ما في السلق .

### النقط التي يتوقف عليها نجاح التسييك :

- ١ - استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر .
- ٢ - تقطيع اللحم قطعاً مناسبة . وإذا كان لحم الحيوان كبير السن فيقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ - أن تكون نسبة اللحم للسائل -  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم :  $\frac{1}{4}$  كوب ماء .
- ٤ - أن يكون السائل تخيناً نوعاً ، له طعم لذيق ونكهة الأطعمة المستعملة ظاهرة فيه .
- ٥ - يسبك الطعام على نار هادئة على ألا يزداد عليه في النضج حتى لا ينضج نكهته ويفقد طعمه .

- ٦ - تختلف مدة الطهي تبعاً لنوع الأطعمة المستعملة .

### قيمة الغذائية وفوائد من الوجبة الاقتصادية :

الطعام المظلي بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهي اللحم والخضر معاً بحيث أن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر في أثناء الطهي يؤكل في المرق ، كما أن هذه الطريقة تساعد على الإدخال في الوقت والعمل والآنية والوقود لأن الطعام يطهى في إناء واحد وعلى نار واحدة :

### ثالثا - التحمير

التحمير عبارة عن طهى الطعام فى مادة دهنية حيوانية أو نباتية ، كالزيت والسمن ، فى درجة حرارة عالية . هذه الطريقة سريعة وسهلة ولكن تحتاج إلى عناية خاصة وحذر تام . والأطعمة المطهية بهذه الطريقة شبيهة ولذيذة الطعم غير أنها عسرة الهضم .

#### طرق التحمير

للتحمير طريقتان : ١ - التحمير البسيط . ٢ - التحمير العميق أو الغزير

#### ١ - التحمير البسيط

هذه الطريقة اقتصادية نظراً لاستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية فى التحمير وتستعمل فى تحمير الأشياء غير المغطاة بشئ كاللحمة والكفتة الخ .

#### الطريقة العامة :

- ١ - نختار مقلاة نظيفة جافة : ويوضع بها كمية قليلة من المادة الدهنية .
- ٢ - نرفع على النار حتى يتصاعد منها دخان أزرق خفيف .
- ٣ - يوضع الطعام المراد قليه جافاً ويحذر .
- ٤ - يقلى الطعام حتى ينضج السطح السفلى ثم يقلب لينضج السطح الآخر .
- ٥ - ينزع باحتراس ويصنى ثم يوضع على ورقة ليمتص المادة الدهنية للباقية .

#### مزايا هذه الطريقة :

- ١ - اقتصادية ، وذلك لأن كمية المادة الدهنية المستعملة قليلة ، وفى بعض الحالات قد يستغنى عنها كما فى قلي السجق والبسطرمة الدسمة لتوافر هذه المادة فيها .
- ٢ - سهلة ورخيصة ولذيذة الطعم وسريعة .

مضارها : ١ - الطعام المطهى بهذه الطريقة يمتص كمية كبيرة من المادة الدهنية لخلوه من الأغلفة .

- ٢ - سطح الطعام دسم مما يؤدى إلى عسر هضمها .



٣- لا يكون لون أجزائها متعادلاً .

٤- كمية المادة الدهنية الباقية لا يمكن استعمالها إلا للصف عنه نظراً لتسرب نكهة الطعام إليها .

دب، التحمير العميق (الغزير)

وفيه يطهى الطعام بغمرة كمية في المادة الدهنية ، ولذلك تستعمل :



حلة وسبت التحمير

١ - مقلاة خاصة لذلك وغالباً تكون من الحديد المطلي أو الصلب غير المالحوم ، ويختلف حجمها ، ولكن عادة لا يكون عمقها أقل من ٤ بوصات ، وقطرها من ٧-٨ بوصات .

٢ - سفط التحمير ( سبت ) ، ويكون

قطره أقل من قطر المقلاة بمقدار بوصة . وفوائده تنحصر في :

( أ ) يساعد على غمر الطعام دفعة واحدة وبذا يتم نضجه في وقت واحد

( ب ) يحفظ الطعام بشكله المطلوب .

( ح ) يساعد على تصفية الطعام المقلّى من السمن . وذلك بهزّه أولاً ثم يوضعه على

ورقة لتتص المادة الدهنية .



منقعة سبك التحمير

ملحوظة : قد يستعاض عن السفط بملقعة

سلك في رفع الطعام كما في عمل الفواكه بالنقيطة

٣- كمية المادة الدهنية تصل لحوالى ١٢ ارتفاع

المقلاة وبالتقريب فالكمية اللازمة للمقلاة السابقة تساوى حوالى كيلو ونصف .

القاعدة العامة للتحمير الغزير :

١ - تجهز الأدوات اللازمة : مقلاة عميقة ، السفط أو المعلقة السلك ، المادة الدهنية

٢ - تجهز الطعام على حسب نوعه والصف المراد عمله .

٣ - يغطى بالنظام المعين على حسب الصف والطلب والأغطية تختلف والشائع منها :

( أ ) البيض أو البيض والابن القليل ( ب ) عجينة الدقيق اللينة المتبلّة بالملح والفلفل

( ح ) البيض وفئات الحُبز المدقوق ناعماً ( د ) النقيطة الفرنسية ( هـ ) الفطير .

وفائدة هذه الأغلفة تنحصر في :-

- (١) يزيد في قيمة الطعام الغذائية . (ب) تعمل على تحسين شكل الطعام وجمعه .
- (٢) تمنع اختلاط ربح السمن بالطعام (د) تحفظ الطبقة الظاهرة للطعام من التقلص والاحمرار قبل نضج الطبقات الباطنة .
- ٤ - تفقد المادة الدهنية ويعرف ذلك بتصادد دخان أزرق خفيف منها .
- ٥ - يغمر الطعام وبند دقيقة تبدأ النار قليلاً لئلا يحمر لونه قبل تمام نضجه .
- ٦ - يصفي الطعام المقل من المادة الدهنية ، وذلك بهز المصفاة أو برفعه بالمعلقة السلك ثم وضعه على ورقة لامتصاص ما تبقى من المادة الدهنية .
- ٧ - يقدم ساخناً .

مزايا هذه الطريقة :

- ١ - الأطعمة المطبوخة بهذه الطريقة سهلة الهضم ، وذلك لأن الأغلفة تمنع امتصاصها للمادة الدهنية .
- ٢ - لون الأجزاء جميعاً يكون واحداً .
- ٣ - تنضج الأطعمة كلها مرة واحدة فيمكن أكل الجميع ساخناً إذا أريد ، أو على حسب النصف .
- ٤ - تأخذ وقتاً قصيراً في النضج .
- ٥ - تحتاج إلى مراقبة قليلة .
- ٦ - كمية السمن أو الزيت المستعملة وإن كانت كبيرة فإنها في الواقع اقتصادية لأنه يمكن استعمال هذه الماد مراراً لأصناف مختلفة إذا اعتنى بها العناية الكافية ، ويرجع ذلك لارتفاع درجة الحرارة للواد الدهنية ارتفاعاً كبيراً يعمل مباشرة على كتم مصارات الطعام داخله . ولذا لا تنسب إلى المادة الدهنية ولا تؤثر في طعامها ، ويمكن في أصناف مختلفة كاللحم والسّمك والفاكهة في المادة الدهنية عينا .

درجة الحرارة اللازمة لتحضير الأطعمة المختلفة

تختلف درجة الحرارة ، فهي بين ٣٢ - ٥٠ °ف ، وذلك يرجع لنوع الطعام المراد قلبه من حيث :

- ١ - النوع
- ٢ - تركيب النصف
- ٣ - القوام

٤ - السمك ٥ - قى أو ناضج ٦ - مقدار بلالة السطح

اختبار درجة حرارة المواد الدهنية الملائمة للتحمير

اضمن الاختبارات مقياس الحرارة الخاص ، ولكن التجارب العمالية والملاحظات الآتية تبين صحة درجة الحرارة الملائمة للتحمير .

١ - وقوف حركة السمن أو الزيت ، ثم خروج دخان أزرق خفيف ، وكلما زادت الحرارة تصاعد الدخان .

٢ - يمكن اختبار درجة الحرارة بوضع قطعة من الخبز في المادة الدهنية عقب صعود الدخان ، فإذا احمر لونها في مدة دقيقة فالحرارة ملائمة للتحمير .

نموذج لتوسط درجة الحرارة اللازمة للأصناف

السمك بالتقريب ٣٤٠ - ٣٨٠ ف	اللحم بالتقريب ٣٦٠ - ٣٨٠ ف
النقطة ٢٥٠ - ٣٦٠ ف	البطاطس ٤٠٠ ف

النقطة التي يتوقف عليها نجاح التحمير

١ - النظافة التامة للمادة الدهنية ، وذلك بتصفيتها بعد كل تحمير أو في أثناءه إذا لزم الحال .

٢ - ملائمة درجة الحرارة للمادة الدهنية للأغذية المختلفة .

٣ - النصفية التامة بالسفط أو الملعقة ثم باستعمال الورق .

٤ - تحمير كمية ملائمة من الطعام دفعة واحدة ، لأن الكمية الكبيرة تعمل على خفض

درجة حرارة المادة الدهنية ، فلا تكتم المواد الغذائية داخل الطعام ، بل تنسرب إلى السمن فتؤثر في طعم المادة الدهنية . وبتحمير كمية كبيرة دفعة واحدة يطفئ السمن ويسيل على الموقد فيشتعل ويسبب خطراً .

٥ - تقليب الطعام في أثناء التحمير البسيط ، وكذا بعض أصناف التحمير العميق (كالقراكه بالنقطة الخ) .

٦ - الأطعمة المغطاة بالبيض وفئات الخبز ، يلاحظ أن يكون غطاؤها متعادلا منظماً مضبوطاً حتى لا يتساقط في أثناء التحمير فيسبب حرق للسمن .

٧ - الأطعمة المغطاة بالنقطة يجب تصفية الزائد منها قبل وضعها في المقلاة ، ويلاحظ رفع ما تساقط منها من المادة الدهنية بملعقة .

فإذا لوحظت البقعة السابقة كانت الأطلعمة المقامية حسنة الطعم ، رائحة اللون ، خالية من المواد الدهنية ، سهلة الهضم هشة .

ملحوظة : يجب تفتية الزيت عقب كل استعمال . وذلك بتصفية بشاشة بعد أن يبرد ويترك لحين الاستعمال .

ينقى السمن بصبه في وعاء كبير مملوء لنصفه بالماء الدافئ ويترك حتى يبرد ، فتتجمد المادة الدهنية على السطح فتززع هذه الطبقة تمسكشط البقايا العالقة سطحها السفلى ، ثم تحذف من الماء وتقدح لانتخلص من أثر الماء وتترك للاستعمال .

#### رابعاً - الشئ

الشئ هو تسوية الطعام فوق نار مباشرة ، أو بتأثير الحرارة المشععة . وللشئ طرق مختلفة :-

- ١ - على النار المباشرة ، وعادة تكون بالفحم .
- ٢ - أمام نار حامية ( كما في حالة استعمال الفرن الهولندي ) كالشاورمة .
- ٣ - تحت نار غاز الاستصباح أو للكهرباء .

#### القواعد العامة للشئ

- ١ - تجهيز الطيور أو اللحم الخ على حسب نوعها ، وتجفف بفوطة نظيفة .
- ٢ - تقلب ثم يدهن سطحها بالسمن ليحفظها من الجفاف في أثناء العملية .
- ٣ - تدهن الشواية بمادة دهنية كزيت الزيتون وهه أفضلها .
- ٤ - تعرض جهتها لحرارة مرتفعة أو لامتدة دقيقة ، وذلك لتجود المواد الزلالية السطحية لتحفظ مواد الغذاء في الطبقات الباطنة . يتم النضج على نار هادئة .
- ٥ - تقلب على الوجين آناً فآناً حتى يتم نضجها بالتساوي دون حرقها .
- ٦ - تقلب بمعلقة ، ولا يجوز مطلقاً اختبار النضج بوخزها بشوكة مثلاً ، حتى لا تتسرب العصارة الغذائية منها - تقدم وهي ساخنة .

#### المدة المقررة للشئ

- للحوم - من ٦:١٨ دقيقة على حسب سمك القطعة .  
الكبد : من ٧:١٠ دقائق .  
الكلى : من ١٠:٢٠ :



معدل الحرارة تصفر القطعة ، وإذا كان هاراً تحمر ، وإن كان شديد الحرارة تحترق  
القاعدة العامة للطهى فى الفرن

- ١ - يغسل اللحم ويحفف ثم يضرب إذا كانت قطعة رفيعة لتصبح لينة .
- ٢ - تقبل على حسب الطلب والصف .
- ٣ - يوزن اللحم ويوضع على قاعدة سالك أو شواية فى صيلة ويوضع على اللحم مقدار من السمن بنسبة ملعقة كبيرة لكل نصف كيلو لحم .
- ٤ - تترج فى فرن حار مدة ٥ دقائق حتى تتجمد المواد الزلالية السطحية .
- ٥ - يفتح الفرن ويوضع بعض السمن الحار المنساقط على السطح بملعقة ، يستبدل بالسمن الماء .

٦ - تبدأ الحرارة ويترك اللحم حتى يتم نضجه ، ويلاحظ تكرار عملية وضع السمن على السطح كل  $\frac{1}{2}$  ساعة ، وهذه العملية تساعد على :

- ١ - ليونة اللحم .
- ٢ - تمنع اللحم من الاحتراق .
- ٣ - تحسن الطعم .
- ٤ - تمنع انقباض الأنسجة .

المدة المقررة لطهى اللحم فى الفرن

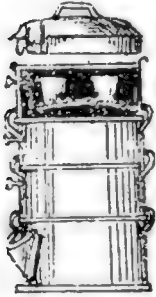
- لحم الضأن : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .
- لحم العجل : ٢٠ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .
- اللحم البقرى : من ٢٠ - ٢٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة :
- الطيور الصغيرة : ١٥ دقيقة لكل نصف كيلو ، ٢٥ دقيقة زيادة .
- وقد تختلف هذه المدة المقررة تبعاً إلى : -
- ١ - سمك اللحم والحجم .
- ٢ - ذوق الأكلين .

ساساً - الطهى بالبخار

هو إحدى طرق الطهى العامة ، وهو عبارة عن طهى الطعام بتأثير حرارة البخار المتصاعد من الماء المغلى ، ويطهى الطعام فى هذه الحالة بطريقتين :-

- ١ - الطريقة المباشرة : كما فى حالة البخار الخاصة ، وهذه الطريقة تتبع فى طهى الأطعمة الحيوانية والحضر ، ولكن الطعام فى هذه الحالة يفقد بعض المواد الغذائية ، فتسرب من

تقرب الوعاء ويفقد في الماء ، وعلى ذلك تفضل هذه الطريقة لطهي أنواع البودنج في وعاء الخاصر ، أو لطهي الخضر ذات العلاف كالبطاطس والجزر



وعاء الطهي على البخار

— تأثير البخار غير المباشر : وفي هذه الحالة يوضع الطعام في طبق ويغطى بآخر. ويوضع في وعاء به ماء مغلي فينضج بتأثير بخار عصارته نفسها ولا يمتص بخار الماء المتصاعد وهذه الطريقة تحفظ له موارده الغذائية ونكهته الخاصة .

#### فوائد الطهي بالبخار

١ - الطعام المطهى بالبخار خفيف سهل الهضم . ولذا يصاح لنغذية المرضى والتافهين وذوى المعد الضعيفة .

٢ - تقل فيه كمية المادة الغذائية المفقودة بدرجة محسوسة .

٣ - يحفظ للطعام نكهته الخاص ، ٤ - يعمل على خفة البودنج .

٥ - يمكن طهى أصناف مختلفة في وقت واحد .

#### مثالب الطهي بالبخار

١ - يحتاج لوقت طويل حتى يتم النضج ، وبذا تستعمل فيه كمية كبير من الوقود .

٢ - لا تعتبر من طرق الطهى الاقتصادية نظراً لعدم تخفيف بهيريز أو خلاقه للاستعمال في طهى أصناف أخرى .

#### النقط الواجب مراعاتها عند الطهى بالبخار

١ - الماء الذى بالجزء السفلى لوعاء البخار يجب أن تبقى حرارته في درجة الغليان مدة الطهى وترفع أو تخفض بحسب احتياج نوع الطعام المراد نضجه ، وكلما نقصت كمية الماء بسبب تبخر أضيف إليه ماء مغلى حتى لا تنهبط درجة الحرارة .

٢ - يجب أن يكون الوعاء محكم الغطاء والأجزاء منعاً من تسرب البخار .

٣ - قطع اللحم الصغيرة ، السمك ، كذا أنواع البودنج ، يجب أن تغطى بورقة مدهونة بالسمن منعاً من تساقط البخار المتكاثف على الطعام .

٤ - يتوقف الوقت الذى يتم فيه النضج على حسب كمية الطعام ونوعه .

## الخلاصة «البهريز»

هى عبارة عن سائل يحتوى على مقادير مختلفة من مواد الغذاء ، وتطهى خاصة لاستخراج النكهة واللون المعين والمواد الغذائية المكونة للعناصر المستعملة .  
ويجب على ربة المنزل الاقتصادية استعمال الخلاصة فى معظم الأصناف لتزويد فى نكهتها وقيمتها الغذائية .

وتستخرج الخلاصة عادة من طهى العظام مثل : عظم الحيوان أو السمك أو الطيور أو الأرناب أو من اللحوم المختلفة أو من الخضر .

### الشروط الواجب مراعاتها فى عمل البهريز

١ - يجب اختيار إناء نظيف متين ذى غطاء محكم ، ويوجد بالسوق إناء خاص من الحديد المطاى أو النحاس أو الألمنيوم ذو غطاء محكم ، وصنوبر بصفة مثبت أسفل الإناء حتى يمكن سحب البهريز الخالى من الدسم العائم على سطح الإناء ، ولإناء يدان لسهولة حمله إذا لم يتيسر شراء هذا الإناء أمكن أن يستعمل بدله إناء من المعدن ذو غطاء محكم .  
٢ - يجب أن تكون جميع المواد المستعملة نظيفة وطازجة .

٣ - بقطع اللحم قطع صغيرة جداً ، ويكسر العظام وينزع الشحم .

٤ - فى حالة استعمال اللحم فقط لعمل الخلاصة يستحسن غمره فى ماء بارد مدة حتى تتسرب المواد الغذائية فى الماء ، ثم يرفع بعدها على نار هادئة ويترك حتى يغلى مع زرع الزيم كلما ظهر ، ثم تهدأ الحرارة ويترك مدة أربع ساعات .

٥ - يمكن استعمال بقايا الأطعمة المختلفة التى بالمنزل لعمل الخلاصة كقطع عظم ولحم الطيور واللحوم ( عدا السمك ) وقطع الخضر . على شرط أن تكون نظيفة طازجة .

٦ - إذا استعملت الخضر مثل : الكرفس والجزر والبصل وجب تنظيفها جيداً ، وإلقاؤها فى البهريز صحيحة إذا كانت صغيرة ، أو تقطع قطعاً كبيرة نوعاً ، وبلا حظ بإضافتها للبهريز فى منتصف مدة النضج إلا فى بهريز الخضر .

٧ - تستعمل التوابل بقله حتى لا تؤثر فى نكهة الأصناف التى يستعمل لها البهريز



- ٧ - تستعمل التوابل بقلّة حتى لا تؤثر في فكهة الأصناف التي يستعمل لها البهريز
  - ٨ - يجب ألا يستعمل السمك والكرب أو اللبن أو الخضر الناضجة أو اللشريات كالخبز والبطاطس والصلصات ، لأنها تعمل على فساد طعمه وغيام لونه .
  - ٩ - يجب تصفية البهريز عقب عمله ووضعه في إناء نظيف وتركه في مكان بارد لليوم التالي ، ثم إزالة الطبقة الدهنية السطحية المتجمدة قبل استعماله .
  - ١٠ - يغلى البهريز المصنّى المتبقى يومياً .
  - ١١ - يمكن إعادة طهي العظام واللحم المستعمل مرة ثانية وثالثة ، بشرط استعمال خضر طازجة خلاف الأولى .
- ملحوظة : البهريز الناتج من طهي لحم وعظم الطيور والحيوان يسمى الخلاصة الأولى ، وإذا أعيد طهيها لعمل بهريز آخر سميت بالخلاصة الثانية ، وهكذا مرة ثالثة إذا كانت حالة العظم تسمح بذلك .

## أنواع الخلاصة

### ١ - الخلاصة الأولى

- وهي أحسن الأنواع وتعمل من طهي اللحم والعظم للمرة الأولى .
- **تجهيز** :  $\frac{1}{4}$  ك لحم أو لحم وعظام لتر ماء ( ٤ أكواب ) .
- طريقة** : ١ - ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة جداً وقد يفري أما العظم فيكسر
- ١ - يضاف الماء البارد اللحم والعظم ويترك الإناء مدة نصف ساعة على الأقل حتى تتسرب المواد الغذائية إلى الماء .
- ٣ - يرفع الإناء على النار حتى يغلى مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم تبدأ الحرارة ويترك على النار مدة ٣ ساعات ، مع إحكام تغطية الإناء .
- ٤ - يضاف الآتي للبهريز : بصله صغيرة ( تقرى وتحمّر كما في عمل البهريز البنى ) قطعة جزر : قطعة كرفس ، توابل تربط في شاشة وتتكون من :-
- ١٠ حبات فلفل أسود ، ٤ من الجبهان ، قرنفل ، فصين من المصطكي .
- ٥ - يغلى مدة ساعتين بعد إضافة التوابل والخضر .
- ٦ - يصنّى البهريز في إناء نظيف ويترك في مكان بارد لليوم التالي ، أما اللحم ( ٣ - العظم )

والعظم فيوضع في إناء نظيف للاستعمال مرة ثانية ، ويجب الاستغناء عن الخضر والتوابل .

٧ — ينزع الدهن من على السطح ويستعمل البهريز . أما الدهن فيستعمل إما للتحمير أو للطهى . وتستعمل الخلاصة في عمل الحساء الشاف وفي أنواع الحساء الراقية وطهى الخضر .

#### ٢ — الخلاصة الثانية

- ١ — يؤخذ اللحم والعظم السابق استعماله للبهريز السابق .
- ٢ — ويعمل كالبهريز السابق تماماً مع إضافة خضر وتوابل جديدة . وتستعمل هذه الخلاصة في عمل الحساء وفي الطهى .

#### ٣ — الخلاصة الثالثة

يؤخذ اللحم المستعمل في الخلاصة الثانية ، وقد يضاف إليه بقايا عظم ولحم جديد ناضج أو غير ناضج . ثم تضاف الخضر والتوابل الطازجة ويتم كالسابق . ويستعمل في عمل حساء الخضر وفي الطهى .

#### ٤ — خلاصة الطيور

تعمل من لحم وعظم الطيور وتستعمل في عمل حساء الطيور وأطباقها المختلفة ، ومقاديرها كالخلاصة الأولى .

#### ٥ — خلاصة السمك

تعمل من عظم وجلد ولحم السمك ، وإذا احتاج الأمر لكمية كبيرة منه استعملت رهوس السمك بعد نزع الأعين .

المقادير : ١ كيلو سمك ، ١ لتر ماء ؛ بصله ، قطعة كرفس ؛ مصطكى وحبان ملح وفلفل أبيض .

الطريقة : ١ — تنظف وتعمل الأجزاء المستعملة وتوضع في ماء بارد مع بقية المقادير .

٢ — يرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ، مع نزع الريم ثم تبدأ الحرارة ويترك

على نار هادئة مدة لا تزيد على الساعة . ثم تصفى وتستعمل في نفس اليوم لثلا تفسد  
وتستعمل لحساء السمك وأطباقه المختلفة .

#### ٦ - خلاصة الخضضر

وهي نوعان : (أ) الخلاصة الدكناء .

**المقادير :** ١ كيلو خضر متنوعة مثل ( كرفس ، جزر ، بصل ) اتر ماء بارد ، ثوابل وملح .  
**الطريقة :** ١ - تغسل الخضضر وتنظف وتقطع قطعاً صغيرة ثم تحمر في قليل من السمن .  
٢ - يضاف إليها الماء والملح والثوابل وترفع على النار إلى أن تغلي مع نزع  
الزيم ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار مدة ساعة - تعنى وتترك لتبرد  
وتنزع المادة الدهنية .

وتستعمل في حساء الخضضر وغذاء النباتين - ويجب استعمالها في اليوم الذي أعدت فيه  
لأنها سريعة الفساد .

(ب) الخلاصة البيضاء : تعمل كالسابقة ويمكن بدون تعميم الخضضر .



## الحساء



الحساء سائل ويكون إما خفيفاً أو سميكاً ، والأخير هو النوع الشائع لاحتوائه على خلاصة المواد الغذائية المكونة للحساء ، أو على الأقل لاحتوائه على جزء منها . بنوعه يكون لونه عادة بلون المواد المكونة له ، كما في حساء البازلاء « أخضر » ، والبطاطس « أحمر » ، وفي بعض الحالات تصفى مواد الغذاء المكونة للحساء ثم تنقى كما في الحساء الشاف ( Clèar Soup ) ، وقد يحتوى على المواد المكونة له إما مقطعة مصفاة أو بدون تنقية ، مثل حساء اللحم المقطع Mution Broth أو حساء البطاطس . وتوقف القيمة الغذائية على وجود هذه المواد .

والحساء له قيمة غذائية كبيرة ويمكن عمله بسهولة مع الاقتصاد التام ، وهو مغذ ومنبه للجهاز الهضمي وسهل الهضم ، وعادة يقدم ساخناً بكميات صغيرة في بدء قائمة الطعام ويتكون الحساء عادة من الآتي :

- ١ - مادة أساسية - Foundation ingredient - خضر أو لحم الحيوان أو السمك أو الطيور .
- ٢ - مادة دهنية - زبد أو سمن - Fat
- ٣ - سائل - ماء أو خلاصة أو لبن أو خليط - Liquid
- ٤ - المادة التي تعطى نكهة الحساء المطلوب - The flavouring - مثل بذر الكرفس - البصل - المصطكي - الخبثان - القرنفل .
- ٥ - التوابل - Seasoning - فلفل أبيض - ملح .
- ٦ - المادة التي تعطى الحساء قواماً ثخيناً - Thickening - مثل الدقيق - الكورن فلور - البيض وتسمى Liaison

## القواعد العامة لعمل الحساء

- ١ - تفضل الحلاصة على الماء في عمل الحساء ، وذلك في حالة وجودها .
- ٢ - يطهى الحساء في قدر متين ذي غطاء محكم .
- ٣ - يلقى اللحم أو العظام دائماً في ماء بارد مع قليل من الملح .
- ٤ - توضع القدر على نار هادئة حتى تغلي ، مع فصل الزبد ( الريم ) كلما ظهر .
- ٥ - ينزع الدسم إذا طفا فوق الحساء بكمية كبيرة ، وذلك بورقة من ورق المطبخ الأبيض المخصص لامتناع الدهن - يقدم الحساء على المائدة ساخناً .
- ٦ - أحياناً يقدم الخبز المحمر الجاف مع حساء الخضار أو اللحم أو البقول .
- ٧ - يضاف اللبن لبعض الأنواع لتحسين الطعم ولزيادة القيمة الغذائية للحساء .
- ٨ - إذا تبسرت القشدة فقليل منها يزيد طعم الحساء حسناً .

### الشروط التي يجب توافرها في الحساء

- ١ - أن تكون نكهة المادة الأساسية ظاهرة .
- ٢ - أن يكون قوامها سميكاً نوعاً كالقشدة السائلة في معظم الأحوال - عدا الحساء الشاف وحساء مرق الضأن بالشعير Mutton Broth
- ٣ - أن تكون خالية من الدسم .
- ٤ - أن يكون لونها مائلاً بقدر المستطاع للون المادة الأساسية .
- ٥ - يجب أن تقدم ساخنة بقدر المستطاع .
- ٦ - يجب تقديمها مع ما يلائمها - كالخبز المحمر الخ .

### أقسام الحساء

ينقسم الحساء خمسة أقسام وهي :

أولها الشاف Clear Soup or Consommé

ويمتاز بنكهته القوية وسائله الرائق الشاف الخالي من الدسم ، وهو أرق أنواع الحساء وأقلها استعمالاً في بلادنا .

وتتوقف جودته على الخلاصة الأصلية والحرص التام في طريقة عمله وتنميته ،  
ويقدم معه الخضار المقطعة مكعبات أو المفربة أو المسكرونة الخ .. على حسب النوع المطلوب .  
ولعمل الحساء الشاف تجهز الخلاصة (البهريز) الخاصة به ، وتسمى بالخلاصة الدكناء  
أو (البهريز البنى) .

### الخلاصة الدكناء أو البهريز البنى

المقادير :

١ كيلو لحم بقري	قطعة كرفس	عدد ٢ قرنفلتان	بشاشة
لتر ماء بارد	قطعة جزر أفرنجي	١٠ حبات فلفل أسود	بشاشة
ملعقة كبيرة مسطحة سمين	قطعة لفت أفرنجي	عدد ٢ حبتي جبن	بشاشة
بصلة	١/٢ ملعقة شاي	فص مصطكي	بشاشة

الطريقة :

- ١ - تفرى البصلة وتحمر في السمن ثم يترك الإناء ليبرد .
  - ٢ - ينزع الشحم من اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً ، وكذا ينزع النخاع من العظام ثم تغسل بسرعة .
  - ٣ - يضاف اللحم والماء والشاشة على البصلة وتترك جانبا مدة حتى تتسرب المواد الغذائية من اللحم للماء .
  - ٤ - تترك على نار هادئة مدة ثلاثة ساعات .
  - ٥ - تضاف الخضار المقطعة وتترك لتغلل حوالي ساعتين .
- يصن في بمنخل شعر ويترك في مكان بارد لليوم الثاني ثم ينزع الشحم الطافي فوق السطح

الحساء الشاف Clear soup or Consommè

المقادير :

لتر خلاصة دكناء (البهريز البنى السابق)	مقدار قليل من التوابل مربوطة بشاشة
١/٢ - ١ كيلو لحم بقري أحمر	التفتيح :
قطعة صغيرة من : الجزر ، اللفت ، الكرفس	بياض وفشر يهنتين

### الطريقة :

- ١ - يفرى اللحم رفيعاً - يفصل بياض البيض بحرص تام ويغسل القشر جيداً ويكسر - وتنظف الخضر وتترك صحيحة .
  - ٢ - تصاف جميع المقادير وتوضع في حلة واسعة نظيفة جداً .
  - ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة نوعاً ، ويخفق الخليط بقوة بمضرب البيض ويستمر في المضرب حتى يقرب من الغليان وحينئذ يرفع المضرب .
  - ٤ - تقوى النار ويترك الخليط بدون تحريك حتى تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التي تسبجت من الخفق وتعلو على السطح .
  - ٥ - تهدأ النار كثيراً ويترك الإناء مغلي نصف نقطة مدة ٤ دقيقة .
  - ٦ - تصفى خلال قطعة من النسيج الغليظ أو فوطة جافة على أن تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل ، حتى يمر السائل خلالها فيجعلها رائقة شفافاً .
  - ٧ - إذا احتاج الأمر تصفى مرة ثانية خلال الطبقة المتجمدة .
- ملحوظة : يقدم هذا الحساء رائقاً كما هو ، وقد يضاف إليه بعض الأصناف لغرض الزركشة والتنويع ، وإذا أضيف الخضر وجب تقطيعها أشكالها رفيعة منتظمة ، ثم طهيها بمفردها وشطفها بالماء البارد مراراً ( حتى لا تعكر الحساء ) ، ثم إضافتها للحساء قبل الغرف مباشرة .

### الحساء الشاف بالخضر

يضاف للحساء السابق الآتى :-

عدد ٢ جزر أفرنجي - قطعة من رأس الكرفس الأبيض - أفتة أفرنجي .

### الطريقة :

- ١ - تقطع هذه الخضر إما مكعبات صغيرة أو شرائح رفيعة مثل عيدان السكربيت
  - ٢ - تملق وتنظف مراراً وتضاف للحساء قبل الغرف مباشرة .
- الحساء الشاف الشتوى
- حساء شاف مضاف إليه الآتى :-

- ١ - قليل من الجزر واللفت المقطع قطعاً كروية صغيرة بحجم البازلاء .
- ٢ - قليل من أوراق الكرنب البيضاء الداخلية المقطعة قطعاً مستديرة بحجم القطعة ذات الحمة قروش .

- ٣ - قليل من البازلاء الخضراء والفتييط المقطع فروعاً صغيرة .
- وتكون نسبة الخضر للسائل كنسبة ١ : ٦ .

#### الحساء الشاف بالخضر وللأرز

يعمل كالحساء الشتوى ، ويضاف إليه مقدار ٣ ملاعق كبيرة من الأرز المسلوق المشطوف جيداً .

#### الحساء الشاف بالمعكرونة

- ١ - تستعمل المعكرونة الصغيرة جداً مثل لسان العصفور أو الأشكال الأخرى الدقيقة
  - ٢ - تسلق المعكرونة فى الماء والملح وتضاف للحساء الشاف .
- حساء الأميرة الشاف

#### المقادير :

لتر حساء شاف      ١/٢ صدر دجاجة مسلوقة ومقطع مكعبات

ملعقة كبيرة شعير لؤلؤى ( يسلق ويشطف )

الطريقة : يضاف الشعير والدجاج المقطع للحساء قبل تقديمه مباشرة .

الحساء الملوكى الشاف

تضاف الكستردة الآتية للحساء الشاف :-

المقادير : لىكل مح ( صفار ) بيضة وملعقة حلوكريمة أو لبن أو خلاصة ( بهرين ) .

#### الطريقة :

- ١ - تمزج مقادير الكستردة جيداً بعضها بيدمض وتبيل ، يقسم الخليط قسمين ،



يوضع أحدهما في قالب مدهون ويطهى بالبخار ، والثاني يلون بلون وردى ثم يصب في قالب آخر مدهون ويطهى .

٢ - تغلب الكثرة وتقطع قطعاً رفيعة بعد أن يبرد تماماً . ثم تقطع على أشكال زخرفية وتشطب باحتراس ، ثم تضاف للحساء الشاف .

### ثانياً - حساء اللحم المقطع Broth

وهو عبارة عن السائل الذى طهى فيه اللحم والخضر المقطعة بنظام والحبوب لصحيفة كالشعير اللؤلؤى والأرز - وهذه المواد تكسبه قيمة غذائية كبيرة - مثل حساء الدجاج وحساء الشعير .

### الحساء الاسكتلندى

#### المقادير :

جزرة صغيرة أفرنجي	١ ك من لحم رقبة الضأن
بصلة صغيرة	لتر ماء
لقطة صغيرة أفرنجي	ملعقة كبيرة أرز أو شعير لؤلؤى
ملح وفلفل أبيض	ملعقة شاي مقدونس مفرى
تقطع مكعبات صغيرة نوعاً	

#### الطريقة :

- ١ - ينزع الشحم ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .
- ٢ - يضاف الماء ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ونصف ساعة مع الزبد (الزيم) كلما ظهر ، ويضاف الشعير اللؤلؤى أيضاً إذا استعمل بدلاً من الأرز
- ٣ - يضاف الأرز ( في حالة استعماله ) والخضر ( المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ) ، ويستمر الإناء على النار حتى تنضج ، ويستغرق ذلك حوالى ساعة .
- ٤ - ينزع العظم ويترك الحساء ليبرد ، ويحلى بنزع الدم الطافي على السطح .
- ٥ - يعاد تسخين الحساء ويضاف إليه المقدونس المفرى رفياً وتقدم .

### حساء لحم الضأن

مقاديره وطريقة عمله مثل الحساء الاسكتلندى تماماً ، إلا أن اللحم ينزع من الحساء

ويقدم بمفرده مع قليل من المقدونس المفري أو يحمر ويقدم .  
ويقدم الحبز المحمص في الفرن أو المحمر المقطع مثلثات بداخل الحساء بدلا من قطع اللحم المزوجة .

#### المقادير :

لتر خلاصه ( بهر ) جيدة	رغيف خبز فرنسى مقطع حلقات صغيرة
جزرة ولقطة أفرنجيه صغيرة	ومحصى فى الفرن
ملعقة شاي مقدونس مفري	ملعقة كبيرة زبد
ملح ، فلفل أبيض	قليل من جوز الطيب

#### الطريقة :

- ١ - يقشر اللقطة والجزر ويقطع حلقات بحجم القرش الصاغ ، وتشوح الحلقات فى الزيت ( سوتيه ) .
- ٢ - تضاف الخلاصة والملح والفلفل وجوزة الطيب ، ويترك الحساء على نار هادئة حتى يغضج ، بشرط ألا ينهرى .

### حساء رأس الضأن

#### المقادير :

رأس الضأن	عدد ٢ لفته ، عدد ٢ بصلة	ملعقة شاي مقدونس مفري
٣ - ٤ لتر ماء	٢ فتجان شاي	عدد ٢ قرنفل
٢ عدد جزرة أفرنجية	أرز أو شير لؤلؤى	قطعة كرفس - ملح
	٧ حبات فلفل أسود صحيح	

#### الطريقة :

- ١ - إعداد الرأس : تعد الرأس كالآتى :  
( ١ ) تقسم الرأس وينزع المخ ويوضع فى ماء ملهى .

(ب) تنزع قطع العظم الصغيرة والشعر وتغسل الرأس جيداً باستعمال الملح ، مع العناية التامة بنظافة الأنف وحفرتي العينين . ثم تنقطع في ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

(ج) يزال اللسان ويجز ويغلى حسب الرغبة .

٢ - يضاف الماء للرأس المعدة ويرفع الإناء على نار هادئة مدة ساعة ، مع نزع الزبد باستمرار كلما ظهر ( توضع بصلة صحيحة مع الماء تنزع فيما بعد ) .

٣ - تقطع الحضر قطعاً منتظمة ويضاف معها الأرز والملح والبهارات ، وتترك على نار هادئة حتى تنضج ( حوالى ساعتين ) ثم تنزع الرأس .

٤ - يضاف المقدونس المفروى للحساء وتقدم ساخنة ، أما الرأس فيقدم مفردة أو ينزع منه اللحم ويقطع قطعاً صغيرة ويقدم في الحساء .

## حساء الأرنب

المقادير :

أرنب	ملقحة كبيرة من الأرز	قطعتان كرفس
لتران من الماء	١/٢ لفنة أفرنجي	ملح ، وفلفل
بصلتان	جزره أفرنجي	

الطريقة :

١ - يسلخ الأرنب ويغسل جيداً ويقطع لحمه قطعاً صغيرة نوعاً .

٢ - يضاف المقدار المعين من الماء للحام الأرنب . ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلي وينزع الزبد كلما ظهر .

٣ - يستمر الإناء على النار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج فيضاف الأرز والحضر المقطعة مكعبات صغيرة نوعاً ، وقليل من الملح حتى تنضج .

٤ - تنزع مقاطع اللحم ويقطع بعضها مكعبات وتضاف للحساء ويماد تسخينها وتقدم . أما باقي المقاطع فتقدم على حدة مسلوقة أو مع الصلصة البيضاء ، ( صفحة ٦٤ ) أو تحمر وتقدم .

## حساء الخضر المقطعة

المقادير :

جزر أفرنجى	ملعقة كبيرة مسطحة سمن	أو لتر بهريز
عدد ٢ من البطاطس	٣ أكراب خلاصة لحم أو خضر أوماه	
بصلة صغيرة	ملء كوب لبن	
قطعة كرفس	عدد ٢ من القرع المتوسط	

الطريقة :

- ١ - تمد الخضر وتقطع كعبدان الكبريت أو مكعبات ، أما البصل فيفري جيداً
- ٢ - تشوح الخضر ( سوتيه ) فى السمن مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار إلى أن تنضج .
- ٣ - يضاف اللبن فى حالة استعماله إلى الحساء مع التقليب .
- ٤ - يغلى الحساء على النار مدة ٥ دقائق مع التقليب ويقدم ساخناً .

## حساء الفول النابت

المقادير :

١/ قدح نابت	ملح ، فلفل أبيض
ملعقة كبيرة من السمن أو ٢ ملعقة زيت	عدد ٢ فص مصطكى
بصلة ، ليمونه	ملعقة شاي مقدونس مفرى

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول النابت وينظف ويغسل .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه المصطكى ثم يضاف الماء ويترك حتى يغلى
- ٣ - يضاف الفول والليمون والبصلة المقشورة ويترك على نار متوسطة حتى ينضج مع نزع الريم كلها طفا ، يضاف الملح قبل تمام النضج .
- ٤ - يضاف المقدونس المفرى ويغلى مدة خمس دقائق ، ثم يبل الحساء ويقدم ساخناً .

## ٥٥ - الحساء المنجمن Purées :

ويخل تحته أنواع الحساء المنجمن بتصفية المواد المكونة له كما في حساء البطاطس .  
وهذا تنوع من الحساء قابل للانفصال إذا ماترك فترسب المواد المنخنة لأسفل تاركاً سائلاً  
كالحقيق أو البيض .

(١) المادة الدهنية : ملعقة كبيرة زبد أو سمن :

مقادير الاساسية لعمل الحساء المنجمن :

- ١ - كيلو من الخضراوات مثل البازلاء أو كسك الأماظ  
أو الطماطم الخ .
- ٢ - أو نصف كيلو خضرا نشوية أو سكرية ( جذور  
ودرنات ) مثل الجزر والبطاطس والخرشوف .
- ٣ - أو  $\frac{1}{8}$  كيلو بقول مثل العدس والبازلاء الجافة

ب) الأساس

- (٣) النكهة : وعادة تكون بصله وتوابل تختلف بحسب نوع الحساء .
- (٤) السائل : لتر ، ويفضل أن يكون ثلاثة أرباعه خلاصة والربع لبن .
- (٥) المادة المازجة Liaison ملعقة سيجو أو ملعقة دقيق بمزوجة بقليل من اللبن

## حساء الخرشوف ( رقم ١ )

المقادير :

- |  |   |
|--|---|
| <p><math>\frac{1}{2}</math> - ملعقة كبيرة دقيق<br/>لتر بهريز أو ماء .<br/><math>\frac{1}{4}</math> كوب لبن .<br/>٢ ملعقتان كريمه لباني</p> | <p>حوالي كيلو خرشوف (يوزن بعد إعداده)<br/><math>\frac{1}{2}</math> ملعقة زبد<br/>قطعة كرفس بيضاء وبصله<br/>ملح وفلفل أبيض</p> |
|--|---|

الطريقة :

- ١ - يعد الخرشوف بإزالة الخراشيف ونزع الزغب من الوسط، ثم يقطع رفيعاً ويترك

في الماء المضاف إليه عصير الليمون أو الخل لحين استعمال .

٢ - تمد الخضر وتقطع قطعاً رفيعة .

٣ - يشوح الخرشوف والخضر في الزيت ويغطى بالبهريز أو الماء ويرفع على النار حتى ينضج الجميع .

٤ - تصفى الخضر خلال منخل ويضاف إليها معظم اللبن وترفع على النار حتى تغلى

٥ - يمزج الدقيق جيداً بقليل من اللبن ويضاف للحساء مع التقليب المستمر ثم يعاد الإناء على النار ليغلى مع التحريك - يتبل الحساء بالملح والفلفل الأبيض .

٦ - تضاف الكريمة أخيراً (في حالة استعمالها) ويلاحظ اجتناب تسخينها وتقديم اللبنة

### حساء الخرشوف (رقم ٢)

المقادير :

٣ أكواب بهريز أبيض  
ملعقة كبيرة من السمن  
كوب لبن

٣ كيلو خرشوف ( يوزن بعد إعداده )  
قطعة كرفس ، بصلة  
قوابل

الطريقة :

١ - يجحد الخرشوف والخضر كالسابق ثم ، تشوح في السمن مدة ٥ دقائق .

٢ - يضاف البهريز ويرفع الإناء على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة وتترك الخضر حتى تنضج .

٣ - تصفى خلال منخل ويضاف إليها اللبن وتعاد على النار ، وتبل وتقدم .

### حساء كشك ألاماز

المقادير :

ملعقة حلو من الدقيق  
١/٢ كوب لبن أو كريمة  
ملعقة سمن

حزمة كشك ألاماز  
لتر بهريز أبيض أو ماء  
١/٢ ملعقة شاي من الملح

### الطريقة :

- ١ - يعلى الكشك الماز فى الماء أو البهريز المضاف إليه الملح حتى يغلى .
  - ٢ - تزال رهوس الكشك ألاماز اللينة وتترك جانباً لتركشة الحساء فيما بعد ، ويعاد الباقى على النار حتى ينضج ثم يصفى .
  - ٣ - يقلب السمن والدقيق على النار ، ويضاف إليه الكشك ألاماز المصنى والماء أو البهريز الذى سلق فيه واللبن فى حالة استعماله ، ويرفع الإناء على النار حتى يغلى مع استمرار التقليب .
  - ٤ - يتبل الحساء بزخرف برهوس الكشك ألاماز وتقدم .
- ملحوظة : إذا استعملت الكريمة بدلا من اللبن تلف فى النهاية ، ويلاحظ عدم إعادة تسخينها .

### حساء الكرفس

#### المقادير :

٣ أكواب بهريز	عدد ٢ رأس كرفس
ماء كوب لبن	ملعقة سمن
٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة	ملعقة دقيق
بصلة	توابل

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الكرفس ويقطع قطعاً رفيعة وكذا البصل ، ويشوح فى السمن مدة ٥ دقائق ، ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج .
- ٢ - يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن البارد ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٣ - يصفى ويعاد تسخينه ، ثم يرفع بعيداً عن النار وتضاف إليه الكريمة فى حالة استعمالها - يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

### حساء البازلاء

٤ كوب بهريز	٢ كيلو بازلاء خضراء
كوب لبن	قطعة نعناع أخضر
ملعقة كبيرة كريمة	بصلة صغيرة فوياً
ملعقة سمن	ماح - فلفل أبيض
ملء ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق	لون أخضر إذا احتاج الأمر

الطريقة:

- ١ - تفصص البازلاء وتغسل .
- ٢ - توضع البازلاء والبصل والنعناع والبهريز في إناء على نار هادئة حتى تنضج تماماً .
- ٣ - تصفى بمخل ثم تعاد للأناء ويضاف إليها السمن .
- ٤ - يمزج الدقيق أو الكورن فلور جيداً باللبن ويضاف للحساء مع التقليب ، ثم ترفع على النار ويستمر في التحريك حتى تغلي تماماً . فترفع عن النار .
- ٥ - تبلى ويضاف إليها الكريمة وقليل من اللون الأخضر إذا أريد .

### حساء البطاطس

المقادير:

١ ملعقة كبيرة مسطحة دقيق	ملعقة سمن ، بصلة	١ كيلو بطاطس
ملح - فلفل أبيض	كوب لبن	لتر بهريز أبيض أو ماء

الطريقة:

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر ويقطع قطعاً رقيقة ، وكذا البصل .
- ٢ - يشوح البطاطس والبصل في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف البهريز أو الماء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ - يصفى بمصفاه الأخضر الضيقة الثقوب ثم يعاد على النار ويضاف إليه الدقيق المزوج جيداً باللبن .



• - يترك على النار مع التقلب إلى أن يغلي الحساء تماماً ويتم نضج الدقيق يتبل ويقدم ساخناً .

## حساب أبي فروة

المكونات :

١ كilo أبي فروة	لتر بهريز أبيض
١ - ١ ١/٢ ملعقة زبد	كوب لبن و ١/٢ كوب كريمه
١/٢ من السكر	ملح فلفل أبيض
ملء ملعقة شاي دقيق أو كورن فلور ، ( دقيق علب )	

طريقة :

- ١ - يثق أبو فروة شقين مستعرضين - ويسلق مدة ١/٢ ساعة ويقشر .
- ٢ - يشوح في الزبد ويضاف إليه البهريز ويترك على النار حتى ينضج ( ٣٠ - ٥٠ دقيقة )
- ٣ - يصنى خلال منخل شعر أو بمصفاة الحضر الضيقة الثقوب .
- ٤ - يمزج الدقيق أو الكورن فلور مزجاً تاماً باللبن .
- ٥ - يمداد أبو فروة المصنى على النار وعندما يغلي يضاف إليه الدقيق المزوج باللبن ويقلب جيداً ويماد على النار ليغلي ثانياً .
- ٦ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ، ويترك الحساء ليبرد قليلاً ، ثم يضاف إليه السكرية ويتبل .
- ٧ - يقدم ومعه الحبز المحمر المقطع مكعبات .

## حساء الطماطم الخفيفة ( رقم ١ )

المقادير :

٦٠ جرام مكرونة متوسطة السمك	١/٢ كيلو طماطم
لتر بهريز أبيض وكوب لبن	ملح ، فلفل أبيض

صفار ٣ بيضات - وللانقصاد يستعمل ملء ملعقة شاي دقيق أو كورن فلور بدلاً من البيض .

### الطريقة :

- ١ - تقطع المكرونة قطعاً صغيرة وتطهى فى الماء المغلى مدة ٥ دقائق . ثم تصفى ويستغنى عن ماء السلق .
- ٢ - ينلى نصف البهريز وتضاف إليه المكرونة ويترك على النار حتى تنضج (٢٠ دقيقة)
- ٣ - تغسل الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة وتطهى مع نصف البهريز الآخر على نار هادئة حتى تهرى ثم تصفى وتضاف للبهريز والمكرونة
- ٤ - يعاد تسخين الحساء وتضاف المادة المنخنة ، فإذا استعمل البيض فلا يعاد غلى الحساء ، أما إذا استعمل الدقيق فترفع على النار لتغلى مدة ٥ دقائق .

### حساء الطماطم ( رقم ٢ )

### المقادير :

١ كيلو طماطم	٢ ملعقة كبيرة كريمه	بصلة - جزرة
ملء ٢ كوب بهريز	ملح - فلفل - قرنفل	قلعة كرفس
ملعقة سمن	١/٢ ملاعقة شاي سكر	ملعقة حلو سيجو رفيع

### الطريقة :

- ١ - يشوح الجزر والبصل والكرفس ( بعد تقطيعها قطعاً صغيرة ) مدة ٥ دقائق .
- ٢ - يضاف إليه الطماطم المقطعة والبهريز والسكر والتوابل وتترك على نار هادئة مدة ساعة تقريباً .
- ٣ - تصفى بمخل شر أو مصفاة ضيقة الثقوب .
- ٤ - يرفع الحساء على النار ويضاف إليه السيجو ويترك حتى يصفو لون السيجو .
- ٥ - يرفع بعيداً عن النار ويبتلى : ثم تضاف إليه الكريمه ويقلب جيداً ويقدم للمائدة

## حساء الطاطم (رقم ٣)

المقادير :

ملعقة حلون الدقيق أو كورن فلور	١ كيلو طاطم - ملعقة كبيرة سمن
بصلة - جزرة - قطعة كرفس	٢٥٠ كوب بهريز
قرنفلتين - ملح - فلفل أبيض	١ كوب ماء أو لبن

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضرة قطعاً صغيرة ثم تشوح في السمن الساخن ، وتضاف الطاطم والبهريز وتترك على نار هادئة حتى ينضج ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ويوضع في إناء ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلى الخليط .
- ٣ - تضاف الطاطم المصفاة للخليط مع التقليب ، ثم يعاد غلي الحساء ، ويقدم .

## حساء القرع (رقم ١)

المقادير :

مل ٢ كوب بهريز أو ماء	كيلو قرع (يقشر ويقطع) - بصلة
٢ كوب لبن	ملعقة كبيرة دقيق
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يشوح القرع والبصل في السمن ، يضاف البهريز والتوابل ، ويترك على النار حتى ينضج تماماً ثم يصفى .
- ٢ - يضاف الناتج من التصفية على النار بعد إضافة معظم اللبن ، ويترك حتى يغلى مع التقليب .
- ٣ - يمزج الدقيق جيداً بما تبقى من اللبن البارد ، ويضاف للحساء وهو يغلى مع التقليب جيداً .

٤ - يرفع الحساء على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع التقليب - يتبل ويقدم .  
حساء القرع ( رقم ٢ )

المقادير :

١ كيلو قرع	١	ماء ٢ كوب أو بهريز
بصلة مفربة	١	كوب لبن
ملعقة سمن	١	ملعقة دقيق
		ملح فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع قطعاً صغيرة .
  - ٢ - يشرح البصل والقرع في السمن مدة ٢٠ دقيقة ( سوتيه ) .
  - ٣ - يضاف البهريز أو الماء ويترك على النار حتى ينضج ثم يصفى .
  - ٤ - يمزج الدقيق باللبن ويضاف للحساء ويعاد على النار حتى يغلى ، مع استمرار التقليب مدة ٣ دقائق - يتبل جيداً ويقدم ساخناً :
- حساء الخضر المصفاة

المقادير :

عدد ٢ من القرع	٣ كوب بهريز	ملعقة سمن
٢ من البطاطس	كوب لبن	ملح
٢ جزرة - بصلة	ملعقة حلون من الدقيق	فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تشوح الخضر الممدة والمقطعة قطعاً صغيرة في السمن الساخن مدة ٥ دقائق ثم يضاف إليها البهريز وتترك على النار حتى تنضج الخضر تماماً ثم تصفى .
- ٢ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع استمرار التقليب - يتبل وتغرف وتقدم ساخنة .

## حساء العدس البلدى

مقادير :

٢ فئجان عدس	شئ من الملح والكمون
من ١ - ٢ ملعقة سمن	خبز أفرنجى
	لتران من ماء أو بهريز

الطريقة :

- ١ - ينقى العدس ويغسل ثم يوضع فى الماء البارد فوق النار حتى ينضج .
- ٢ - يصنى العدس ويتبل ويقدح السمن ثم يوضع فوقه .
- ٣ - يقطع الخبز مكعبات صغيرة ويحمر فى السمن ثم يقدم مع الحساء .

## حساء العدس البلدى بالصلة الحمراء

مقادير : مثل مقادير حساء العدس البلدى السابق .

الطريقة :

- ١ - يعمل كالسابق ويصنى
- ٢ - تحمر بصله مفرية فى مقدار السمن وتضاف للعدس المصنى .
- ٣ - تنبل بالمالح والكمون وتقدم مع الخبز المحمر فى السمن .

## حساء العدس الأفرنجى

المقادير :

١ كيلو عدس	جزرة وبصلة كبيرة
١ كيلو بطاطس	١ لفته أفرنجى ( ويمكن الاستغناء عنها )
ملح - قليل أبيض	لتر ماء بارد أو بهريز
ملعقة سمن	من ١ إلى كوب لبن

### الطريقة :

- ١ - يغسل العدس جيداً وتحضر الخضضر وتقطع قطعاً صغيرة .
  - ٢ - يشوح العدس والخضر المقطعة في السمن الساخن مدة ٥ دقائق مسع التقليب الجيد .
  - ٣ - يضاف الماء أو البهريز ويترك مدة ساعة تقريباً على النار مع التقليب آنأ فآنأ حتى ينضج الجميع ثم يضاف إليه اللبن ، ويعاد تسخين الحساء ويقدم مع البنجر المحمر .
- حساء البازلاء الجافة

### المقادير :

١ ½ ملعقة زبد	كوب بازلاء جافة
لتر بهريز	بصلة
½ كوب لبن أو ماء	جزرة
ملء ملعقة شاي كورن فلور أو دقيق	قطعة كرفس
قليل من اللون الأخضر إذا أريد	ملح - فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - تغسل البازلاء جيداً وتنقع في الماء البارد مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - تشوح البازلاء والخضر المقطعة في حالة استعمالها في السمن مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يضاف البهريز ويترك على النار حتى تنضج تماماً ثم تصفى .
- ٤ - يمزج الدقيق جيداً بالماء أو اللبن ، ويضاف الحساء المصفى ويرفع على النار حتى تغلي مدة ٥ دقائق مع التقليب المستمر .
- ٥ - تتبل ويضاف إليها قليل من اللون الأخضر إذا أريد ، ويقدم .

### رابعاً - الحساء الممتن Thickenened Soup

عبارة عن الحساء الممتن بإضافة مادة مشخنة مختلفة على حسب نوع الحساء المطلوب والمادة المشخنة المستعملة هي :

- (١) بعض الحبوب الصحيحة أو المدقوقة ، مثل الأرز والنيوكا ، وتضاف في بدء طهي الحساء وتعمل على سبك القوام كما في حساء التبيكا .
- (ب) الدقيق أو الكورن فلور المزوج بقليل من السائل وهذا يضاف قبل الغرف بقليل مثل حساء الخضر البيضاء .
- (ج) مزيج من المادة الدهنية والدقيق بنسبة متساوية « roux » ، وتكون بيضاء كما في حساء السمك أو بنية كما في حساء ذيل الثور، وهذه تضاف قبل طهي الحساء أو بعده
- (د) صفار البيض المزوج باللبن أو الكريمة ويتحم إضافته قبل الغرف مباشرة وتعمل على التخانة البسيطة علاوة على الزيادة في القيمة الغذائية وإظهارها النكهة مثل حساء التربة .

## حساء اللحم البقري

مكونات :

٢ كيلو لحم بقري	قرنفلة - ٣ بهان - ٢ فعر مصطكي
كتر بهريز	ملح - فلفل أبيض
جزرة ولفته صغيرة وبصلة	ملعقة كبيرة من كورن فلور أو دقيق

طريقة :

- ١ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة جداً وتقطع الخضر مكعبات .
- ٢ - يوضع اللحم والخضر والبهريز والتوابل في إناء ورفع على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم والخضر ثم يصفى الخليط لحجز اللحم والخضر من السائل .
- ٣ - يسخن سائل الحساء بالكورن فلور أو الدقيق المزوج بالماء البارد ( وذلك بإغلاء السائل وإضافة الدقيق المزوج مع التقليب الجيد ) .
- ٤ - يناد بإغلاء الحساء مسدة ٥ دقائق، ثم يضاف إليه الخضر واللحم الناضجة المحمزة ويقدم .

## حساء الأرنب

المقادير :

١ ١/٢ ملعقة دقيق	أرنب
٢ بصلة وقطعة كرفس بيضاء	٦ أكواب بهريز أو ماء
ملح - جبهان - مصطكي	١/٢ كيلو لبن

الطريقة :

- ١ - يغسل الأرنب ويقطع مقابلع ويوضع في إناء ومعه البصل والجبهان والكرفس والمصطكي .
- ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة حتى ينفج اللحم مع ملاحظة نزع الزيت ( الزيم ) كلما ظهر .
- ٣ - يصفى وينزع اللحم ويقدم للمائدة على حسب الطلب ، أما السائل فيترك ليعرد ثم تنزع طبقة الدسم السطحية .
- ٤ - يرفع السائل على النار لينغلي ثم يضاف إليه الدقيق الممزوج باللبن البارد مع التقليب الجيد ، يرفع ثانياً لينغلي مدة ٥ دقائق .
- ٥ - يقدم الحساء ومعه الخبز المحمر المقطع مكعبات .

## حساء الخضر الأبيض

المقادير :

٣ كوب بهريز أو ماء	جزء وقطعة كرفس
كوب لبن	لفتة صغيرة أو بطاطس
ملعقة كبيرة مسطحة سمن	بصلة صغيرة
ملعقة حلو دقيق	ملح وفلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر كميدان الكبريت ، أما البصل فيغرى جيداً .



٢ - تشوح الحضر (سوتيه) في السمن مدة ٥ دقائق ثم يضاف البهريز والملح وتترك على النار حتى تنضج الحضر .

٣ - يمزج الدقيق باللبن مزجاً تاماً ، ثم يضاف إلى الحساء مع التقليب .

٤ - يغلى الحساء مدة ٥ دقائق مع التقليب . ويقدم ساخناً .

### الحساء الهولندي

المقادير :

١ كوب من الحضر المسلوقة المقطعة قطعاً زخرفية	١ لتر بهريز أبيض (دجاج)
١ كوب كريمة	مع ( صفار ) ٤ بيضات
توابل	ملعقة زبد أو سمن
قليل من عصير الليمون	ملعقة دقيق

الطريقة :

١ - يسح الزبد أو السمن ثم يضاف الدقيق ويقلب على النار قليلاً بشرط ألا يصفر لون الدقيق .

٢ - يضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار حتى يغلي مع استمرار التحريك ، ويترك ليغلي مدة ٥ دقائق .

٣ - يخلط مع البيض والكريمة معاً ، ثم يصفى الخليط على السائل السابق بشرط أن يكون بارداً .

٤ - يعاد تسخين الحساء على نار هادئة ، بشرط ألا يغلي حتى ينضج البيض .

٥ - يتبل ويضاف إليه قليل من عصير الليمون ثم تضاف الحضر الناضجة المقطعة ويقدم .

### حساء الترية بالبيض والكريمة

المقادير :

١ لتر بهريز أبيض (دجاج)	مع ( صفار ) ٤ بيضات
١ كوب كريمة	ملح - قليل أبيض

### الطريقة :

- ١ - برب صفار البيض ويضاف إلى الكريمة .
- ٢ - يرفع البهريز على النار حتى يقرب من الغليان .
- ٣ - يرفع البهريز بعيداً عن النار ويضاف إليه صفار البيض والكريمة ويقلب جيداً
- ٤ - يعاد الإناء على نار هادئة جداً أو بجانب النار ، ويستمر في التقليب حتى يغلظ الحساء بشرط ألا يغلى وإلا انفصلت أجزاء الحساء .
- ٥ - يتبل بالملح والفلفل ويقدم معه مكعبات الخبز المحمر أو المحمص .

### حساء التربة بالبيض والليمون

### المقادير :

لتر خلاصة لحم ( والأفضل استعمال بهريز الطيور ) - ملح ( صفار )  
٢ بيضتين - ليمونة .

### الطريقة :

- ١ - يفصل الصفار ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون ويقلب جيداً .
- ٢ - يصب فوقه الحساء الساخن ويقلب جيداً ويقدم في الحال .

### حساء التربة بالدقيق والليمون

### المقادير :

ليمون		لتر بهريز أبيض ( طيور )
ملح وفلفل أبيض		ملعقة دقيق

### الطريقة :

- ١ - يرفع البهريز على النار حتى يغلى ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار .
- ٢ - يمزج الدقيق جيداً في قليل من البهريز البارد ويضاف للإناء مع التقليب الجيد ثم يرفع الإناء على النار ليمدة ٥ دقائق ، يتبل بالملح والفلفل ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم

## حساء اللبن

المقادير:

بصلة	كيلو لبن
قطعة كرفس	ملعقة دقيق
ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	١/٢ ملعقة زبد
ملعقتان كبيرتان من جبن رومي مبشور	٢ بيضة
ملح ، فلفل أبيض	

الطريقة:

- ١ - يسخن الزبد ويضاف الدقيق ويقلب، ثم يضاف اللبن تدريجاً مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلي جيداً .
- ٢ - يضاف الكرفس والبصل المقطع بنظام ، تهدأ الحرارة ويترك الإناء ، هكذا من ٢٠ : ٣٠ دقيقة ،
- ٣ - يبرد الإناء قليلاً ثم يضاف صفار البيض ويعاد تسخينه بشرط ألا يغلي .
- ٤ - يرفع الحساء من على النار ويبتل ويضاف إليه الجبن الرومي المبشور .
- ٥ - يرب يياض البيض حتى يجمد تماماً ويوضع في طبق الحساء المعد الساخن ، ثم يصب عليه الحساء ويرش السطح بالمقدونس المفري .
- ٦ - يقدم معه الخبز المحمص أو المحمر .

## حساء التيوكا

المقادير:

١/٢ كوب كريمة - صفار بيضتين	لتر بهريز أبيض
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة تيوكا مدقوقة

الطريقة:

- ١ - يغلي البهريز وتذر عليه التيوكا مع التقليب الجيد .

- ٢ - يرفع على النار مع التحريك مدة ٢٠ دقيقة .  
٣ - يرب صفار البيض والكريمة . الحساء قليلا ثم يضاف إليه خليط البيض والكريمة ،  
بعد تخينه بشرط ألا يغلى .

حساء الأكارع ( رقم ١ )

ينظر باب اللحم ( سلق الأكارع )

حساء الأكارع ( رقم ٢ )

المقادير :

عدد ٢ زوج أكارع بتلو	وفس مصطكي وفص حبهان ، ملح ، فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سم - عصير ليمونة	لتران من الماء ، ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ - تعد الأكارع ( ينظر باب اللحم ) .
- ٢ - يقدح السمك ويضاف إليه المصطكي والحبهان واناء يترك حتى يغلى .
- ٣ - يذاب الدقيق جيدا في قليل من الماء البارد ، ويضاف الماء المغلى ، مع التقليب الجيد
- ٤ - يضاف عصير الليمون ويترك السائل على النار حتى تنضج - تنبل بالملح والفلفل

فحساء - حساء السمك :

وهو سهل الهضم وممذواق اقتصادي ، إذ يمكن عمل خلاصته من أى نوع رخيص من السمك عدا السمك الدهنى ، كذا يمكن عمله من عظام وجلد السمك ، خصوصا مقطع الرأس ويقدم عادة للمرضى أو وقت الصوم .

حساء السمك الأبيض على الطريقة المصرية

المقادير :

١ كيلو سمك أبيض	لتر ماء
بصلة	مصطكي وحبهان
ملح - فلفل	قطعة كرفس
ليمونة	ملعقة مقدونس مفروى

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن وتلقى فيه المصطكي ، ثم يضاف الماء والملح والجبهان والبصل والكرفس ، وتترك حتى تغلي فيضاف السمك المجزء والليمون .
- ٢ - يترك الإناء على النار حتى ينضج السمك .
- ٣ - يقدم الحساء بطريقتين :
- ( أ ) يقدم وبه السمك المقطع قطعاً منتظمة ويرش على سطحه المقدونس المفري
- ( ب ) يقدم السمك على حدة ويحمل بالليمون والمقدونس ، ويقدم الحساء على حدة ومعه المقدونس المفري .

حساء السمك

المقادير :

١ كوب ماء	رأس سمكة وذيلها
ملعقة شاي من الدقيق	١/٢ ملعقة كبيرة سمن
قليل من المقدونس والكرفس المفري	عدد ٢ فص مصطكي
ملعقة شاي من عصير الليمون	عدد ٢ فص جبهان

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن وتلقى فيه المصطكي والجبهان ثم يشوح السمك في السمن ويرفع .
- ٢ - يضاف الماء للسمن المتخاف ويترك على النار حتى يغلي .
- ٣ - يذاب الدقيق في قليل من الماء ويضاف إلى الماء المغلي مع التقليب الجيد .
- ٤ - يترك الإناء يغلي على النار مدة ١٠ دقائق لينضج الدقيق ثم يتبل بالملح والفلفل .
- ٥ - يوضع السمك ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج فيضاف المقدونس والكرفس المفري .
- ٦ - يرفع الإناء من على النار عند تمام نضج السمك ويضاف عصير الليمون .

## حساء السمك على الطريقة الأفريقية

المقادير:

١/ جزرة أفريقية وبصلة	١/ كيلو سمك أبيض
قطعة كرفس بيضاء	لتر ماء
١/ ملعقة مقدونس مفري	١/ كوب لبن
قليل من عصير الليمون	ملعقة دقيق
عدد ٢ حبة قرنفل	ملح - فلفل أبيض

الطريقة:

- ١ - يجهز السمك ثم يسلق مع الحضر المجزأة ، ويضاف الملح والفلفل والقرنفل ويترك حتى ينضج قليلاً .
  - ٢ - ينزع السمك من السائل ويرال جلده وعظمه ، ويقطع لحمه قطعاً صغيرة منتظمة .
  - ٣ - يعاد عظم السمك وجلده إلى السائل السابق ويترك ليغلي فيه مدة لا تزيد على ١ ساعة ثم يصفى السائل .
  - ٤ - يمزج الدقيق باللبن جيداً ثم يضاف إلى البهريز المصفى ويرفع على النار ويترك ليغلي مدة خمس دقائق . ثم يضاف إليه لحم السمك المقطع ويغلي ثانياً مدة ٣ : ٥ دقائق .
  - ٥ - يضاف عصير الليمون والمقدونس المفري ويقدم ساخناً .
- حساء السمك الأذكن المنتشر في السواحل

المقادير:

١/ فتجان زيت سيرج أو فرنساوى	١/ كيلو سمك
ملح وفلفل - لتر ماء	بصلة كبيرة مفرية

- ١ - يفري البصل ريفاً ويقلى في الزيت ثم يدهك جيداً .
- ٢ - يصب عليه الماء ويضاف الملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلي .
- ٣ - يضاف السمك ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يرفع السمك ويقدم على حدة أو ينزع جلده وعظمه ويقطع قطعاً مناسبة ويضاف للحساء المصنى .



## الصلصات

القلية ( الصلصة ) عبارة عن سائل له نكهة معينة مكتسبة من موادها الأساسية ، وهي منخنة كالخساء بإضافة قليل من الكورن فلور أو الدقيق أو البيض أو الزبد أو الكريمة الخ ، وتكون الصلصات بأباً هالماً في الطهي سواء أكانت بسيطة أم راقية ، لأنها تعمل على تنويع الأصناف التي تقدم معها بطرق شتى ، وهذا يتلخص فيما يلي :

- ١ - يزيد في القلية الغذائية للصلف ، كما في الكوسة والقنيط بالصلصة البيضاء .
- ٢ - تعمل على تحسين نكهة الطبق كما في السمك المسلوق بصلصة المايونيز .
- ٣ - تعمل على تجميل وتحسين شكل الصنف ، كما في زخرفة البودنج بصلصة الشيكولاته و ضلع اللحم المفري بصلصة الطاطم .
- ٤ - تنقص من نكهة المادة الدهنية الزائدة في بعض الأطعمة ، كما في البط والأوز فتقدم معه جيلنذ صلصة التفاح .
- ٥ - تكسب الصنف اسماً معيناً ويزيد في تجميله ، فمثلاً صلصة الكارى إذا قدمت مع أى صنف كاللحم والسمك والطيور الخضراء الخ . . . اكتسب الصنف اسم الصلصة مثل اللحم بالكارى والسمك بالكارى الخ .
- ٦ - تساعد على تماسك أجزاء مقادير الأصناف بعضها ببعض كما في عمل الصلح باللحم المفري الفاضح . وهذا النوع من الصلصة ثخين جداً كالعجين ، ويسمى بالفرنجة و بانادا .

## المواد الأساسية المكونة للقلايا ( الصلصات )

- ١ - المادة الدهنية : وهي إما أن تكون من الزبد أو السمن أو الزيت .
- ٢ - المادة المثخنة : وتكون من الدقيق أو النشا أو الكورن فلور أو الأزاروط أو البيض أو الكريمة .

٣. السائل : مثل اللبن أو البهريز أو الماء أو عصير الفاكهة أو خليط من اثنين منها  
٤. - المادة التي تغطى الخاصية المعنية: مثل المقدونس المفري أو البصل المفري أو البيض  
٥. - التوابل والمواد التي تغطى للصلصة النكهة المعنية : مثل الملح والفلفل ، القرنفل  
القرقة ، قشر الليمون ، الكرفس ، البصل ، الثوم ، والبهارات والصلصات المجزة  
كالأنشوجة والكفتش ، والروائح كالليمون والفانيليا ؛ وعصارات اللحم المختلفة  
كالأكسو والبوفريل Oxo or Bovril

### مزايا الصلصة الجيدة

١. - لون الصلصة يكون مماثلاً للون المادة الأساسية المستعملة كما في صلصة الطاطم .
٢. - طعم الصلصة يكون مماثلاً لنكهة المواد المستعملة مثل صلصة الكارى .
٣. - سمك الصلصة يكون ملائماً للفرض المطلوب من أجله الصلصة .
٤. - يجب أن تكون خالية من الكتل ومن الدسم العائم .
٥. - يجب أن تكون خالية من الرواسب والجزيئات الغائمة اللون وأن تكون نكهتها خالية من نكهة الحرق .
٦. - يجب أن يكون قوام جميع أجزائها مزوجاً مزجاً مماثلاً وغير قابل للانفصال .

### أقسام الصلصات

تنقسم الصلصات للأقسام الآتية :

١. - الصلصة البيضاء .
  ٢. - الصلصة البنية .
  ٣. - الصلصة المستعمل فيها البيض لسمك قوامها
  ٤. - الصلصة الباردة .
  ٥. - الصلصات عديدة القسم .
- وتعتبر الصلصة البيضاء والبنية أساساً لكثير من أنواع الصلصات .

### أول - الصلصة البيضاء

#### المقادير الأساسية :

ملعقة كبيرة مسطحة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة مسطحة دقيق لكل كوب سائل  
الصلصة السائلة ( تقدم مع الطعام في قارب )



(ب) ملعقة كبيرة سمن أو زبد ، ملعقة كبيرة دقيق لكل كوب سائل للصلصة السمكة نوعاً ( تستعمل لتغطية الأطعمة ) .

(ج) ٢ ملعقة كبيرة سمن ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق . لكل كوب سائل للصلصة السمكة جداً ( Panada ) بانادا ( تخلط بها الأطعمة ) .

الطريقة :

١ - يسخن السمن أو الزبد ثم ينزع من على النار .  
٢ - يضاف الدقيق المنخول مع التحريك الجيد باستعمال ملعقة خشب ثم يعاد على نار هادئة .

٣ - يستمر في التحريك مدة ٣ : ٤ دقائق مع ملاحظة عدم تغير لون الدقيق .  
٤ - ينزع الوعاء من النار ثانياً ويضاف إليه السائل مغلياً مرة واحدة مع التقليب السريع بالمصرب السلك .

٥ - يعاد الوعاء على نار هادئة حتى تصل الصلصة لدرجة الغليان مع ملاحظة التقليب المستمر طول الوقت وبعد الغليان مدة من ٥ إلى ٧ دقائق حتى يتم نضج الدقيق .  
٦ - تبلى وإذا كان قوامها سميكاً تخفف بقليل من السائل ويعاد غليانها ، ويضاف للصلصة البضاء مقادير شتى لتنوع صنفها ولزيادة قيمتها الغذائية ، وحينئذ تكسب الصلصة اسم المادة المضافة ، ومثال ذلك :

( ١ ) مواد تضاف في بدء العملية لتكسب الصلصة نكهة معينة مثل :

١ - الخضر ، وتضاف عند بدء عمل الصلصة كما في صلصة الباشميل .  
٢ - مواد تكسب اللبن الذي يستعمل للصلصة نكهة معينة ، فثلاً يغلى قشر الليمون أو غلاف الفانيليا مع اللبن قبل استعماله لعمل الصلصة .

(ب) مواد تضاف للصلصة قبل تقديمها مباشرة ، بشرط الاتفلي مرة ثانية مع الصلصة مثل الزبد ، الكريمة ، البيض ، السكر ، الروائح ، الحوامض الخفيفة .

١ - الزبد : يضاف مقدار ملعقة حلو زبد لكل كوب صلصة لتزيد في القيمة الغذائية فيقطع الزبد قطعاً صغيرة ويقلب أو يضرب قطعة قطعة مع الصلصة حتى يتم مزجه لتلاطفو على الوجه ( السطح ) :

٢- الكريمة : تضاف تدريجاً مع التقليب باحتراس ، ويجب ألا تغطى خوفاً من تفكك أجزاءها ( الصلصة ) وتغير طعمها .

٣- البيض : تضاف البيضة بأكملها أو يضاف الصفار فقط ويجب تسخين الصلصة بعد إضافة البيض بشرط ألا تغطى .

٤- الروانخ : وهى سهلة التطاير إذا أعيد إغلاء الصلصة بعد إضافتها .

٥- الحوامضر الخفيفة : مثل عصير الليمون ويجب إضافتها نقطة نقطة ويستعمل بكميات قليلة حتى لا تفكك أجزاء الصلصة .

٦- السكر : سهل الاحتراق ، لذلك يضاف للصلصة الحلوة قبل الغرف مباشرة .

( ج ) مواد باردة : إما تامة التضج أو تحتاج لإتمام تضجها مثل الجبرى .  
أبوجلامبو ، المقدونس ، فتسخن مع الصلصة مدة ٥ دقائق إلى ١٠ دقائق قبل الغرف لإعادة تسخينها ولتنسرب نكهتها الصلصة .

## الصلصات البيضاء الغير الحلوة

### صلصة الجبن الرومى

المقادير :

كوب صلصة بيضاء صفحة ( ٦٤ ) | ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور

الطريقة : يضاف الجبن المبشور للصلصة البيضاء وتقلب جيداً - تقدم مع المكرونة والخض.  
المسلوقة الخ .

### صلصة البيض

### تقدم مع السمك والطيور المسلوقة

المقادير :

كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) | بيضتان مسلوقتان جيداً .

الطريقة : يفرى البيض ويضاف للصلصة المغلية ثم تنبل

### صلصة الأنشوجة

تقدم مع السمك المسلوق والمقلي

المقادير :

كوب صلصة ييضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلو من روح الأنشوجة  
لون أحمر إذا احتاج الأمر

الطريقة: تضاف الأنشوجة إلى الصلصة البيضاء وتمزج بها جيداً وتلون إذا أريد.

### صلصة المقدونس

تقدم مع الطيور والسمك واللحم البتلو المسلوق

المقادير :

كوب صلصة ييضاء (صفحة ٦٤) | ملعقة حلو مقدونس مفري رقيقاً .

الطريقة: يضاف المقدونس المفري للصلصة البيضاء وهي ساخنة ويمزج بها جيداً .

### صلصة البصل

تقدم مع لحم الضأن المسلوق أو السكرشة

المقادير :

كوب صلصة ييضاء (صفحة ٦٤) | بصلتان كبيرتان، ملح وفلفل أبيض

الطريقة:

١- يقشر البصل ويسلق، ثم ينزع من ماء السلق ويجفف ويقرى .

٢- يضاف للصلصة البيضاء ويتبل .

صلصة المخ  
تقدم مع رأس الضأن المسلوق

المقادير :

كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	مخ ضأن ناضج مفري ( ينظر باب اللحم )
ملعقة شاي من عصير ليمون	ملعقه حلو من مقدونس مفري

الطريقة : يضاف المخ وعصير الليمون والمقدونس إلى الصلصة البيضاء .

الصلصة البيضاء بالليمون

تقدم مع الأطباق الراقية للدجاج واللحم البتلو والسمك

المقادير :

كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) سائلها بهريز أبيض ( صفحة ٣٣ ) ملعقة شاي  
من عصير ليمون .

الطريقة : يضاف عصير الليمون للصلصة البيضاء بعد نزاعها من على النار وخفض درجة حرارتها

صلصة المقدونس والليمون

تقدم مع السمك والطيور والاسنان

المقادير :

كوب صلصة بيضاء بالليمون ( صفحة ٦٨ ) ملعقة حلو من مقدونس مفري .

الطريقة : تعمل الصلصة ثم يضاف إليها المقدونس المفري

## صلصة الجبرى

### تقدم مع السمك

#### المقادير :

كوب صلصة أنشوجة أو صلصة الليمون |  $\frac{1}{8}$  كيلو جبرى مسلووق ومقشر  
( صفحة ٦٧ أو ٦٨ ) ( ينظر باب السمك )

#### الطريقة :

- ١ - يتبل الجبرى المفرى بالملح والفلفل الأبيض وعصير الليمون .
- ٢ - يضاف للصلصة البيضاء وتغطا بها جيداً .

صلصة الخردن ، المستردة ، ( رقم ١ )

### تقدم مع السمك المسلووق والمشوى

#### المقادير :

كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) | ملعقة شاي من خردل ( مستردة ) مسحوق

الطريقة : يخلط الخردل مع الدقيق المستعمل لعمل الصلصة البيضاء

صلصة الخردل ، المستردة ، ( رقم ٢ )

#### المقادير :

$\frac{1}{4}$  كوب بهريز سمك ( صفحة ٣٤ ) | ملعقة كبيرة مسطحة دقيق  
ملعقة كبير زبد | ملعقة شاي من خردل ( مستردة )

ملعقتان كبيرتان خل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء من الدقيق والزبد والبهريز وتغلى جيداً .

- ٢ - تمزج المستردة بالخل مزجاً جيداً .  
٣ - يضاف خليط المستردة إلى الصلصة البيضاء ويعاد عليها ثم تقبل .

صلصة المايونيز الاقتصادية  
للأطباق الباردة من اللحوم والسماك وللسلطات

المقادير :

كوب صلصة مستردة رقم ١ ( صفحة ٦٩ )		ملعقتان كبيرتان زيت سلاطة
		ملعقتان كبيرتان من الخل

الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة المستردة وتبرد .  
٢ - يضاف إليها الزيت بالتدريج وبالتبادل مع الخل مع التقليب المستمر ، ثم تقبل

صلصة الكرفس  
للطيور المسلوقة واللسان

المقادير :

٢ رأس كرفس (القطعة البيضاء فقط)		ملعقة كبيرة زبد
كوب ماء		كوب صلصة بيضاء بالليمون ( صفحة ٦٨ )

٢ ملعقتان كبيرتان من الكريمة ( ويمكن الاستغناء عنها )

الطريقة :

- ١ - يغسل الكرفس ويقطع ثم يشوح في الزيت ويصب عليه مقدار الماء ، ويترك على النار حتى يتم نضجه .  
٢ - تضاف إليه الصلصة البيضاء ويعاد طهيه على النار مدة ١/٢ ساعة .  
٣ - ينزع من على النار وتضاف الكريمة إذا أريد استعمالها ، وتعاد على نار هائلة بشرط ألا تغلي ،

## الصلصة البيضاء الفرنسية (الباشميل)

### المقادير :

كوب لبن	ملعقة كبيرة زبد
قطعة كرفس، قطعة جزر، فرع مقدونس	ملعقة كبيرة دقيق
بصلة صغيرة مثبت بها عدد ٢ قرنفلتان	ملح وقليل أبيض

### الطريقة :

١ - توضع جميع الحضر في اللبن وترفع على نار هادئة حتى تتسرب نكهتها اللبن ، ثم يصفى اللبن .

٢ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن المحتوى على خلاصة الحضر (ص ٦٤) صلصة بهريز الدجاج (رقم ١)

### للطيور واللحم البتلو

### المقادير :

٢ كوب بهريز دجاج (صفحة ٣٤)	٢ ملعقة كبيرة دقيق
بصلة صغيرة	٢ ملعقة كبيرة زبد
١/٢ كوب كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)	ملعقة شاي من عصير ليمون
ملح وقليل أبيض	حبان

### الطريقة :

١ - يشوح الدقيق قليلا في الزبد ثم يضاف إليه البهريز المنقى مع التقليب الجيد .

٢ - تترك على النار لثلى ، ثم يضاف الحبان والبصلة . تبدأ الحرارة وتترك مدة ١/٢ ساعة .

٣ - تبرد الصلصة قليلا ثم يضاف إليها عصير الليمون والكريمة إذا استعملت .

٤ - تصفى الصلصة ثم تقبل بالملح والقليل الأبيض .

## صلصة بهريز الدجاج ( رقم ٢ )

المقادير :

٢ كوب بهريز دجاج ( صفحة ٣٤ )	٢ ملعقة كبيرة زبد
$\frac{1}{8}$ كيلو كريمه	٢ ملعقة كبيرة دقيق
قرنفلتان	عصير ٢ ليمونة
٦ حبات فلفل أسود صحيح	ملح وذرّة من مبشور جوزة الطيب
الطريقة : تعمل كالسابقة تماماً	

## الصلصات البيضاء الحلوة

صلصة الفانيليا

لكثير من أنواع الحلو

المقادير:

كوب لبن	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة زبد
مل ملعقة شاي من دقيق	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة مسكر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي من فانيليا	

الطريقة:

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بنصف مقدار الزبد وبمقدار الدقيق واللبن ( ينظر صفحة ٦٤ )
- ٢ - يضاف المقدار الباقي من الزبد قطعة قطعة مع التقليب
- ٣ - تحلى بالسكر ثم تضاف الفانيليا

صلصة الليمون الحلوة

المقادير: كالصلصة السابقة (الفانيليا) إلا أن الفانيليا تستبدل بها قشر ليمونة وملعقة شاي من عصير الليمون



### الطريقة :

- يقطع قشر الليمونة رقيقاً ويضاف للبن ، ثم يرفع على نار هادئة بشرط ألا يغلي اللبن ، وذلك مدة ١٥ دقيقة حتى تنسرب نكهة الليمون للبن ثم يصفى .
- ٢ - تعمل صلصة بيضاء بالدقيق والزبد وتغلى مدة ثلاث دقائق ( صفحة ٦٤ ) .
- ٣ - ترفع من على النار ويترك لتبرد قليلاً ، ويضاف إليها عصير الليمون قبل تقديمها مباشرة .

### صلصة الشيكولاتة

لبودنج الشيكولاتة وغيره من الحلوى

### المقادير :

٢٠ جرام شيكولاتة مبشورة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
¼ ملعقة شاي من فانيليا	ملعقة حلو زبد
سكر للتحلية	كوب لبن

### الطريقة :

- ١ - تذاب الشيكولاتة في اللبن على نار هادئة ويترك حتى يبرد .
- ٢ - تعمل الصلصة بالدقيق والزبد وباستعمال اللبن المذاب فيه الشيكولاتة ( ينظر صفحة ٦٤ ) . ثم تحلى بالسكر ويضاف إليها روح الفانيليا وتمزج جيداً وتقدم .

### صلصة القهوة

تقدم مع أنواع البودنج

### المقادير :

¼ كوب لبن	ملعقة حلو زبد
¼ كوب قهوة	سكر للتحلية
كرب لبن يضاف إليه ملعقة كبيرة من روح القهوة	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
أو	قليل من الفانيليا

### الطريقة:

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزيت والدقيق واللبن (من ٦٤) ثم تضاف القهوة أو روح القهوة .
- ٢ - تحلى بالسكر وتضاف الفانيليا.

### ثانياً - الصلصة البنية

مقاديرها وطريقة عملها كالصلصة البيضاء إلا أن عملية تحمير الدقيق، مع السمن في الصلصة البنية تستمر حتى يصير لون الدقيق بنياً محمراً - وذلك بعد تحمير الحضر في حالة استعمالها كالصل والجزر والكرفس .

والصلصة البنية تحتاج لعناية كبيرة في أثناء عملها لتحصل على اللون المعين والقوام المطلوب

### الشروط الواجب مراعاتها في عمل الصلصة الأساسية

#### البيضاء والبنية

- ١ - ملاحظة تحمير الحضر في حالة استعمالها محمراً كافياً ، كما في الصلصة البنية .
- ٢ - ملاحظة تحمير الدقيق في السمن محمراً بسيطاً بشرط ألا يتغير لونه ، كما في الصلصة البيضاء .
- ٣ - تحمير الدقيق في السمن محمراً بطيناً حتى يصير لونه بنياً خفيفاً ، كما في الصلصة البنية بشرط ألا يزيد هذا التحمير وإلا أدى لفساد الطعم وانفصال أجزاء الصلصة .
- ٤ - التقليب الجيد عند إضافة السائل منعاً من تجعد بعض الأجزاء .
- ٥ - تغطى الصلصة بعد إضافة السائل على نار هادئة لإتمام نضج الدقيق ولإظهار نكهة المواد المستعملة لأن ارتفاع درجة الحرارة في هذه المرحلة يسبب انفصال المادة الدهنية وارتفاعها على السطح .
- ٦ - يزال أثر المواد الدهنية من على سطح الصلصة إما بنزعها بملعقة أو بقطعة ورق خشن أو نشاف أو برش كمية من الماء البارد على السطح تؤدي إلى ارتفاع المادة الدهنية وبذا يسهل نزعها .

### الصلصة البنية العادية

#### تقدم مع (رستو) اللحوم والطيور

٢ كوب بهريز أو ماء	١/٢ ملعقة كبيرة من الدقيق
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة من السمن

#### الطريقة :

- ١ - يحمر الدقيق في السمن إلى أن يصير بليا محمرا .
- ٢ - يضاف البهريز أو الماء تدريجيا مع التقليب الجيد ، ويترك على النار لبغلي التقليب - تصفى جيدا وتستهمل .

### الصلصة البنية بالخطزر

#### المقادير :

١ ١/٢ كوب بهريز (صفحة ٣٣)	ملعقة كبيرة سمن
بصلة صغيرة	ملعقة كبيرة دقيق
جزرة	ملح - فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يحمر البصل والجزر المقطع في السمن ثم يذبل
- ٢ - يضاف الدقيق ويقلب على نار هادئة حتى يصير لونه بنيا محمرا .
- ٣ - ينزع من على النار ويضاف إليه البهريز تدريجيا مع التقليب الجيد .
- ٤ - يرفع الإناء من على النار حتى يغلي مدة ٣ دقائق مع استمرار التحريك .
- ٥ - تضاف الخطزر المحمرة والتوابل ويترك على نار هادئة مدة ١/٢ ساعة .
- ٦ - تصفى الصلصة وتقدم .

### صلصة السمك البنية

- ١ - تعمل كالسابقة مع استعمال بهريز السمك ٣٤ .
- ٢ - يضاف مقدار ملعقة شاي من خل الغب للصلصة بعد تصفيتها .

## الصلصة الإسبانية تعتبر أساساً للصلصات البنية الراقية

المقادير :

ملعقة كبيرة من خل أحمر	ملعقة سم لتخمير الخضر
بصلة صغيرة ، لم جزرة	لتر بهريز (٣٣)
طماطتان وقطعة كرفس	٢ ملعقة كبيرة زبد
ملعقة شاي من عصير الليمون	٢ ملعقة كبيرة دقيق
قرنفلتان ، ٦ جبات فلفل أسود ، ملح	

الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر وتحمّر في السمن ثم تضاف التوابل والبهريز والخل وتترك على نار هادئة مدة ساعة مع تغطية الإناء .
- ٢ - يصفى البهريز المعد ويستعمل في عمل الصلصة .
- ٣ - تعمل الصلصة البنية بالدقيق والزبد والبهريز المعد وتترك على النار مع التقليب حتى تغلي ( ٧٥ ) .
- ٤ - تطهى الصلصة ببطء على نار هادئة مدة لا تقل عن نصف الساعة مع نزع الدسم
- ٥ - يضاف عصير الليمون وتصفى الصلصة خلال قطعة نسيج .

## الصلصة الإيطالية

### لأطباق السمك واللحوم

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من الخل الأبيض	كوب صلصة إسبانية أو صلصة
بصلتان مفريتان	بلية ( صفحة ٧٦ أو ٧٥ )
عدد ٢ من من عش الغراب المفري	ملعقة زبد أو زيت سلاطة
ملعقتان كبيرتان من البهريز	

## الطريقة

- ١ - تشوح الحضر في السمن أو الزيت .
- ٢ - يضاف بهريز والخل ويترك على النار إلى أن يصل إلى ثلث المقدار .
- ٣ - تضاف الصلصة الإسبانية أو البنية وتستمر على النار حتى تغلي مع نزاع الدسم كلها طفا على السطح .

## صلصة اللارنج

### للبط والأوز والغر وطيور الصيد

## المقادير :

ملعقة كبيرة من خل	كوب صلصة إسبانية (صفحة ٧٦)
معلقة شاي من عصير الليمون ، لارنجة	كوب بنية (صفحة ٧٥)

## الطريقة :

- ١ - ينزع قشر اللارنج ويقطع نصفه إلى شرائح رقيقة جداً ثم تغطى بالماء وترفع على النار لتغلي مدة ٥ دقائق ثم تصفى من الماء .
- ٢ - توضع الصلصة البنية والإسبانية وعصير نصف اللارنج في إناء ويرفع على النار ويترك ليغلي حتى ينقص المقدار إلى النصف .
- ٣ - يضاف للصلصة قشر اللارنج وعصير الليمون والخل وتقبل جيداً وتقدم .

## صلصة الطيور البنية

### للطيور

كوب صلصة بنية سائلها بهريز طيور	ملعقتان شاي من عصير ليمون
(صفحة ٧٥)	بصلتان مفريتان
مقدونس ، قطعة كرفس	ملعقة زبد
ملعقتان صغيرتان من الخل	بقايا طيور

### الطريقة :

- ١ - تحمر الحضر في الزيت ثم يضاف الخل وتغطى وتترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق
- ٢ - تضاف الصلصة البنية مع التقليب ويترك الإناء على النار الهادئة مدة ربع ساعة ثم ينزع الدسم وتصفى بقطعة نسيج .
- ٣ - يعاد تسخينها ثم يضاف عصير الليمون وتبل .

### صلصة الكارى

يقدم فيها اللحم ، الطيور ، السمك ، الخضار ، المعجنات ،

### المقارير :

٥٠ جرام جوز هند مبشور	١٢ كوب بهريز (صفحة ٣٣)
ملعقة شاي مسحوق الكارى	بصلة صغيرة مفرية
ملعقة شاي معجون الكارى	تفاحة طيخ مفرية أو طاطم خضراء
ملح - فلفل	ملعقة شاي من عصير الليمون
ذرة من السكر أو ملعقة شاي مربى	١٢ ملعقة كبيرة سمن
أو بضع وحدات من الزيت	ملعقة كبيرة دقيق

### الطريقة :

- ١ - يغطى جوز الهند بمقدار  $\frac{1}{4}$  رطل من الماء يرفع على نار هادئة مدة ساعة ثم تصفى الخلاصة ويستغنى عن جوز الهند .
- ٢ - يحمر البصل فى السمن حتى يصفر لونه فيضاف إليه مسحوق الكارى ويقام قليلًا .
- ٣ - يضاف الدقيق ويقام حتى يحمر لونه قليلًا فيضاف إليه التفاح ويقام الجميع جيدًا
- ٤ - يضاف البهريز وخلاصة جوز الهند تدريجاً مع التحريك المستمر ويترك على النار حتى يغلى .
- ٥ - يترك على نار هادئة حوالى الساعة ثم يضاف السكر .
- ٦ - تبلى الصلصة ويضاف إليها عصير الليمون وينزع منها الدسم كلها ظهر .
- ٧ - تستعمل كصلصة أو يطهى فيها أصناف مختلفة من الطعام لعمل أطباق هندية .

الثا - العلهمة المتعمل فيها البيض تخانة قوامها

وبلاحظ في هذا النوع أن تكون درجة الحرارة منخفضة كافية لطهى البيض حتى يعمل على تخانة قوام الصلصة بدون تفكك أجزائها .

وتقسم قسمين :

(أ) النوع الساخن - وله نوعان -

١ - النوع الحلو : مثل الكستردة العادية والراقية .

٢ - النوع المملح : مثل الصلصة الهولندية .

(ب) النوع البارد :

مثل صلصة الكستردة الباردة - صلصة البيض المفري الباردة - صلصة المايونيز .

## (١) الصلصات الحلوة

صلصة الليمون

المقادير :

١ : ١٢ ملعقة كبيرة سكر

ملعقة زبد ، ١/٢ كوب ماء

بيضتان

ليمونة كبيرة

الطريقة :

١ - يقطع قشر الليمون شرائح رقيقة ويغلى مع الماء مدة ٥ دقائق .

٢ - يضاف السكر والزبد وعصير الليمون وأخيراً البيض المربوب .

٣ - ترفع الصلصة على النار الهادئة أو على حمام مائى مع استمرار التقليب حتى يغلظ قوامها بشرط ألا تغلى .

## صلصة شراب الفاكهة

### تقدم مع الحلوى الساخنة

المقادير :

١ ½ ملعقة كبيرة من مسحوق السكر		١ ½ كوب ( صفار ) بيضتين
ملعقتان حلو من الكريمة		١ ½ كوب شراب فاكهة

الطريقة :

- ١ - يمزج مع البيض جيدا ثم يضاف إليه السكر والكريمة .
- ٢ - يرب الجميع على حمام مائى حتى تتكون رغوة ثم يضاف شراب الفاكهة و يمزج الجميع مع الاستمرار فى الرب حتى يغلظ القوام .
- ٣ - رفع الصلصة من على النار وتقدم .

صلصة الكستردة ( رقم ١ )

### لأنواع الحلوى والبديج

المقادير :

١ ½ كوب لبن		ملعقة شاي من سكر
مع ( صفار ) بيضتين		فانيليا

الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ، ويضاف للبيض المربوب .
- ٢ - يصفى الخليط ويضاف إليه السكر ويقلب جيدا على حمام مائى حتى يغلظ القوام .
- ٣ - تقدم ساخنة أو باردة .

صلصة الكستردة ( رقم ٢ )

المقادير :

بيضة		ملعقة شاي من الدقيق ( كورن فلور )
١ ½ كوب لبن		ملعقة شاي من السكر - فانيليا



الطريقة:

- ١ - يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن .
  - ٢ - يغلى باقى اللبن ويضاف إليه المزيج ويطهى على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
  - ٣ - يبرد الخليط قليلاً ثم يحلى بالسكر ويضاف البيض المربوب .
  - ٤ - يعاد طهيها مع استمرار التحريك حتى يغلظ قوام الصلصة مع مراعاة عدم غليانه
- صلصة الكستردة ( رقم ٣ )

المقادير :

سكر للتحلية		ملء كوب لبن
فانيليا		بيضة

الطريقة:

- ١ - يذوّق اللبن حرارة الدم ويضاف إليه صفار البيض المربوب .
  - ٢ - يصنع الخليط ويحلى بالسكر . ويطهى على حمام مائى حتى يغلظ القوام ثم تنزع الصلصة من على النار وتضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد قليلاً .
  - ٣ - يرب بياض البيض حتى يجمد ويضاف للكستردة مع التقليب بخفة وتقدم فى الحال
- صلصة الكستردة بالقهوة

المقادير:

١ ١/٢ كوب لبن		صفار بيضتين
١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر		١/٢ كوب قهوة

الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن والقهوة وتضاف للبيض المربوب ثم تصفى .
- ٢ - تطهى على حمام مائى ثم تحلى بالسكر .

## (ب) الصلصات المملحة

الصلصة الهولندية رقم (١)

للخرشوف وكشك الماز والسمك المسلوق

المقادير :

مع ( صفار ) ٤ بيضات	٤ ملاعق خل أبيض
٥ حبات فلفل أسود	أو ماعقتان خل و ماعقتان بهريز
١ : ١ ١/٢ ملعقة زبد	ملح

الطريقة :

- ١ - يغلى الخل والفلفل حتى ينقص المقدار للنصف ثم يصفى .
- ٢ - يبرد قليلا ويضاف إليه صفار البيض ، ويقلب الخليط حتى يغلظ القوام قليلا
- ٣ - يضاف الزبد المقطع تدريجاً وتقدم في الحال .

الصلصة الهولندية رقم (٢)

المقادير :

١ ١/٢ ملعقة زبد	٣ ملاعق كبيرة خل أبيض
مع ٣ بيضات	١ ملعقة كبيرة ماء
ملح وفلفل أبيض	

الطريقة :

- ١ - يركز الخل على النار حتى يصل المقدار إلى ملعقة واحدة .
- ٢ - يضاف إليه الماء ثم يصب الخليط على الصفار المربوب مع التحريك .
- ٣ - يسمح نصف مقدار الزبد ويضاف إليه خليط البيض ، ويرفع على النار على حمام مائي حتى يغلظ القوام .
- ٤ - ينزع من على النار ، ويضاف باقى الزبد انقطع تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم تقدم الصلصة .

الصلصة الهولندية ( رقم ٣ )  
لأطباق السمك والطيور واللحم والبتلو

المقادير:

كوب صلصة الباشميل الباردة (صفحة ٧١)	ملعقتان حلون من الكريمة
صفار بيضتين	قليل من عصير الليمون
ملح وفلفل أبيض	أو الخل

الطريقة:

- ١ - يضاف صفار البيض المربوب والكريمة إلى الصلصة ويمزج الخليط جيداً .
- ٢ - يعاد أسخينها وتوزع من على النار ثم يضاف الخل أو عصير الليمون بالتدريج مع التقليب حتى تتكون التسكمة المطلوبة فتقدم .

الصلصة الألمانية  
لأطباق السمك والطيور واللحم البتلو

المقادير:

٢ كوب بهريز أبيض (صفحة ٢٣)	ملعقة زبد
ملعقة كبيرة من الكريمة	ملعقة دقيق
صفار بيضتين	ملعقة شاي من عصير الليمون
ملح - فلفل أبيض	قليل من مبشور جوزة الطيب

الطريقة:

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق والبهريز وتغلى ثم تقبل وتترك لتبرد قليلاً
- ٢ - ترب الكريمة وصفار البيض معاً ويضاف الخليط للصلصة مع التحريك الجيد ثم تقبل بمبشور جوزة الطيب والماح والفلفل .
- ٣ - ترفع الصلصة على نار هادئة جداً مع التحريك المستمر حتى يغلظ القوام ( مع مراعاة عدم غلثان الصلصة ) فيضاف عصير الليمون وبعض الخليط ويقدم .

## الصلصة الثورماندية

### تقدم مع السمك

#### المقادير :

ملعقة زيت		ملعقة دقيق، ملح شاي من بهار الليمون
ملء ٢ كوب بهريز سمك ( ص ٣٤ )		مع ٣ بيضات

#### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة ببيضاء بالدقيق والزبد والبهريز ثم تبرد ( ص ٦٤ ) .
- ٢ - يضاف صفار البيض وبعد تسخينها دون غليانها ثم تنزع الصلصة من على النار وتبرد قليلا ويضاف عصير الليمون ثم تصفى وتقدم .

#### الصلصة السويدية

### للحوم والطيور الباردة والسلطات

#### المقادير :

مح بيضتين نيئتين		١/٢ ملعقة شاي من بهار أفرنكي
مح بيضتين مسلوقتين جامدا		من ٢:١ كوب زيت سلاطة
١/٢ ملعقة شاي من مسحوق الخردل المستردة،		٢:٤ ملعقة خل ، ملح - فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يمر صفار البيض الناضج خلال منخل سلك .
- ٢ - يقلب صفار البيض النيء بملعقة خشب ثم يضاف إليه الصفار المنخول .
- ٣ - يضاف لحليط البيض زيت السلاطة نقطة نقطة مع التحريك المستمر .
- ٤ - تتبل الصلصة بالخردل المستردة ، والملح والفلفل وكذا بمقدار من الخل كاف للذكية والقوام المطلوب ، مع ملاحظة التقليب المستمر .
- ٥ - تترك في مكان بارد جدا الحين الاستعمال .

## الصلصة الإنجليزىة للسلطات

المقادير :

١/ ملعقة شاي من معجون المستردة ،	٢/ بيضتين مسلوقتين جامدا
خل - ملح - فلفل أبيض	٣/ كوب كريمة ، ذرة من السكر

الطريقة :

- ١ - يمرر صفار البيض الجامد خلال المنخل ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة ، ثم تضاف إليه الكريمة بالتدريج مع التقليب الجيد .
  - ٢ - يضاف مقدار من الخل كاف للنكهة والقوام المطلوب .
- صلصة المايونيز ( رقم ١ )

للأطباق الباردة من اللحوم والطيور والسمك والبيض والخضر والسلطات

المقادير :

١/ ٢ ملعقة كبيرة من خل أبيض أو عصير ليمون أو كليهما	٢/ صفار بيضة نية
٣/ ملعقة كبيرة من لبن أو ماء بارد إذا احتاج الأمر	٤/ ملعقة شاي من مستردة
	٥/ ملح - فلفل أبيض
	٦/ كوب زيت سلاطة

الطريقة :

- ١ - يوضع صفار البيض في سلطانية ويحرك بمعلقة خشبية أو شوكة .
- ٢ - يضاف الزيت نقطة نقطة على صفار البيض مع التقليب المستمر السريع ، وبهذه العملية يغلظ القوام فيخفف بإضافة حوالى ملعقة من الخل أو الليمون نقطة نقطة .
- ٣ - يستمر في التقليب على هذه الطريقة وفي اتجاه واحد حتى ينتهى المقدار المعين من الزيت والخل ويصير في النهاية قوام الحليط غليظاً نوعاً .
- ٤ - تتبل الصلصة بالملح والفلفل الأبيض والمستردة .

## صلصة المايونيز (رقم ٢)

المقادير :

١ ٢ : كوب زيت سلاطة	مح بيضتين نيئتين
٤ ملاعق خل أبيض	مح بيضنة ناضجة
عصير عدد ٥ ليمونات	١ ٢ ملاعقة شاي مستردة
ملح - فلفل أبيض	

صلصة المايونيز (رقم ٣)

المقادير :

٤ ملاعق خل أبيض	مح بيضتين نيئتين
عصير عدد ٥ ليمونات	١ : ٢ بطاطس مسلوقة (حجم البيض)
ملح - فلفل أبيض	٢ كوب زيت سلاطة
١ ٢ ملعقة شاي من مستردة	

## الطريقة لرقم ٢ ، ٣

- ١ - ينخل مح البيض الناضج أو البطاطس ، ثم يتبل بالملح والفلفل والمستردة .
- ٢ - يوضع المح الذي في سلطانية ويقلب جيداً بملعقة خشب أو بشوكة .
- ٣ - يضاف إليه المح الناضج المنخول أو البطاطس ، ويمزج الجميع جيداً .
- ٤ - يضاف الزيت والخل والليمون بالطريقة السابقة في عمل المايونيز رقم ١ حتى يتبقى المقدار ، ثم يتبل ويقدم .

صلصة المايونيز بالخللات

للسمك المقل والمشوى واللحوم والسلطات

المقادير :

ملعقتان شاي Caper مفري (كبرى)	كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥ أو ٧٦)
ملعقتان شاي من مقدونس مفري	ملعقة كبيرة من خيار غزال مفري
لون أخضر	

النكاح من النعمان للخل .

### الصلصة الفرنسية

تقدم مع أنواع عدة من السلطات

المقادير :

١/ ملعقة شاي من معجون الخردل	ملعقتان كبيرتان من زيت سلاطة
ويمكن الاستغناء عنها	ملعقة حلز من خل عنب أبيض
ملح - فلفل أبيض	أو ملعقة ٣/٤ من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يمزج الزيت والملح والفلفل والخردل إذا أريد استعمالها .
- ٢ - يضاف الخل أو الليمون قليلاً قليلاً ، ويقلب الخليط بشوكة أو ملعقة خشب حتى ينفذ .
- ٣ - يستعمل مباشرة .

### صلصة الخردل

تقدم مع اللحوم والسّمك البارد

المقادير :

٢/ كوب زيت فرنساوى أو طيب	ملعقتان كبيرتان من معجون الخردل
عصير ليمونة أو قليل من الخل	عصير ليمونة وقليل من الملح
ملعقتان كبيرتان من كريمة (ويمكن الاستغناء عنها)	

الطريقة :

- ١ - يوضع الخردل فى سلطانية ويضاف إليه الملح وعصير ليمونة وتقلب جيداً .
- ٢ - يضاف إليه الزيت نقطة نقطة مع الاستمرار فى التقليب ( كما فى عمل صلصة المايونيز ) حتى يلتصق الزيت ، ثم يضاف عصير الليمونة أو مقدار من الخل - تبلى وتستعمل



صلصة اللبن الزبادى  
للضلبة وبعض اللحوم والخضر

المقادير : كوب لبن زبادى - عدد ٢ فص ثوم مدقوقاً ناعماً - ملح - فلفل أبيض -  
الطريقة :

- ١ - يضاف الثوم والملح للبن ويخفق جيداً ، ثم يصفى بمصفاة .
  - ٢ - توضع الصلصة فى إناء من الصينى أو الفخار لحين استعمالها .
- صلصة الخل والثوم

مع السمك المشوى

المقادير : ١ رأس ثوم - ١ كوب خل - معلقة شاي كرون ناعم - معلقة شاي ملح  
الطريقة :

- ١ -- يذق الثوم ناعماً مع الملح والكرون ، ثم يضاف إليه الخل ويقبّل الخليط جيداً
- ٢ - تقدم الصلصة فى القارب .

(ب) الصلصات الراقية

صلصة المايونيز بالجلى

للسمك واللحوم الباردة والسلطات

المقادير :

كوب الأماطية غير حلوة (بنظر باب الأماطية ) كوب صلصة مايونيز نخبنة (صفحة ٨٥ و ٨٦)

الطريقة :

- ١ - تذاب الأماطية على نار هادئة جداً ثم تضاف إلى المايونيز باحتراس مع التقليب
- ٢ - تستعمل قبل أن تجمد فى تغطية كثير من أنواع السمك والطيور النخ .

صلصة الباشميل بالجيلي  
لتغطية اللحوم والطيور

كوب صلصة الباشميل (صفحة ٧١) كوب الأماظية غير حلوة (ص ٦٤٨)

- ١ - تسخن الصلصة قليلا على حدة وكذا تسخن الأماظية ويبرد كل .
- ٢ - تضاف الصلصة للجيلي وتمزج جيدا ثم يصن الخليط .
- ٣ - تستعمل الصلصة للتغطية قبل أن تجمد .

صلصة الطاطم بالجيلي  
لتغطية اللحوم والطيور

المقادير والطريقة : ( كصلصة الباشميل بالجيلي وتستبدل بصلصة الباشميل صلصة الطاطم  
(صفحة ٩٨) .

الصلصة الأسبانية بالجيلي  
لتغطية اللحوم والطيور

المقادير : كصلصة الباشميل بالجيلي ، غير أنه يستبدل بصلصة الباشميل الصلصة الأسبانية  
(صفحة ٧٦) .

الصلصة الحلوة بالجيلي

كوب الأماظية حلوة (ص ٦٤٨) | لون على حسب نوع الأماظية  
كوب كريمة مربوبة خفيفاً | نكهة على حسب الرغبة : فانيليا روح القهوة الخ  
الطريقة : تسيح الأماظية وتترك لتبرد ثم تضاف الكريمة المربوبة قليلا وتضاف النكهة  
واللون المطلوب وتقلب جيدا

### خاصا • المصالحات عريضة القسم

وتشمل أنواع المصالحات التي لا تنتمي لأحد الأقسام السابقة ، وتنقسم إلى :

- ١ - صلصة سميكة مثل صلصة الطماطم والخبز والتفاح .
- ٢ - صلصات تعمل بعصير الفاكهة أو المربي أو العسل الأفرنجي وأشراب السكر مثل صلصة المربي - صلصة المشمش - صلصة العسل الأفرنجي .
- ٣ - صلصات تعمل من اللبن أو الماء وتشن بدقيق العلب أو الدقيق العادي أو الأراروط ، ويضاف إليها قطعة من الزبد قبل تقديمها مباشرة لزيادة قيمتها الغذائية مثل صلصة الأراروط الحلوة .

### (١) الصلصات الحلوة

#### صلصة الأراروط

تكني ٣ أشخاص - البودنج

ملعة شاي من أراروط قليل من الفانيليا	ملعة حلو زبد ، كوب لبن ملعة حلو من سكر	المقادير :
---	---	------------

الطريقة :

- ١ - يمزج الأراروط جيدا بقليل من الماء البارد ويضاف اللبن المغلي مع التقليب الجيد ثم تطهى الصلصة على النار مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تحلى الصلصة بالسكر ويضاف إليها الزبد قطعة قطعة مع التقليب ثم تضاف الفانيليا صلصة الشيكولاتة

المقادير :

ملعة حلو زبد	ملء ملعة شاي من كورن فلور
١/٢ ملعة شاي من روح الفانيليا	كوب لبن
سكر للتحلية	١/٢ فنجان شيكولاته أو كاكاو

الطريقة :

يغلي اللبن والسكر والشيكولاته ( بعد مزجها جيدا بقليل من اللبن ) والزبد .

- ٢ - يمزج الكورن فلور بقليل من اللبن البارد ، ويضاف للخليط مع التقليب الجيد  
٣ - تترك لتتلى مدة دقيقتين ، ثم تضاف الفانيليا .

### صلصة الكورن فلور

المقادير :

كوب لبن	ملعقة حلون السكر الناعم
ملء ملعقة شاي من كورن فلور	قشر ليمونه

الطريقة :

- ١ - يقطع قشر الليمون شرائح رفيعة جداً ، ثم توضع في اللبن وترفع على نار هادئة مدة ٥ دقائق حتى تتسرب نكهة الليمون للبن .  
٢ - يمزج الكورن فلور جيداً بقليل من اللبن أو الماء البارد .  
٣ - يصفى اللبن ( لفصل قشر الليمون ) ويضاف إليه الكورن فلور مع التقليب الجيد  
٤ - تعاد الصلصة على النار وتحلى بالسكر وتترك حتى تغلي مدة دقيقة واحدة مع ملاحظة التقليب .

### صلصة العسل

المقادير :

ملعقة شاي عصير ليمون	ملعقتان كبيرتان من عسل
ملعقة شاي كورن فلور	كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يوضع العسل والماء وعصير الليمون في إناء ويرفع على النار حتى يغلي الخليط .  
٢ - يضاف إليه الكورن فلور الممزوج جيداً بقليل من الماء ويعاد غليه .

### صلصة المري ( رقم ١ )

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المري ، قليل من عصير الليمون ، كوب ماء -

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ، تغلى ثم تصفى وتقدم وقد تالون

صلصة المربي ( رقم ٢ )  
البودنج

المقادير :

ملعقة كبيرة من مربي	١/٢ ملعقة شاي من كورن فلور ممزوج
ملعقة كبيرة من سكر	بقليل من الماء
١/٢ كوب ماء	قليل من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ( عدا الكورن فلور ) وترفع على النار لتغلى ، ثم تصفى
- ٢ - يضاف إليها الكورن فلور المزوج جيداً مع التقليب الجيد ، وترفع على النار لتغلى الصلصة ثم تقدم .

صلصة المربي ( رقم ٣ )

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من المربي	عصير ١/٢ ليمونة
ملعقتان كبيرتان من السكر	١/٢ كوب ماء

الطريقة : تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض ثم ترفع على النار حتى تغلى بعض دقائق ، تصفى ثم تقدم .

صلصة المرملاذ

كصلصة المربي باستعمال المرملاذ بدلا من أى نوع آخر من المربي .  
صلصة الليمون

المقادير :

٢ - ٣ ملعقة كبيرة سكر	قشر وعصير ليمونة
	كوب ماء
	ملعقه شاي كورن فلور

### الطريقة :

- ١ - تؤخذ القشرة الخارجية الصفراء فقط وتقطع قطعاً رفيعة جداً كعيدان الكبريت
- ٢ - يسلق القشر في الماء المضاف إليه عصير الليمون .
- ٣ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء البارد ، ثم يضاف إلى السائل المغلى ويطهى مع التحريك ، ويضاف السكر ثم تقدم .

صلصة البرتقال

### المقادير :

عصير وقشر برتقالة	من ١ - ٢ ملاعقة شاي عصير ليمون
ملاعقة شاي كورن فلور	ملاعقة كبيرة من سكر ، ١/٢ كوب ماء

الطريقة : تعمل كصلصة الليمون ( ص ٩٣ ) .

صلصة المشمش

### المقادير :

٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش	ملاعقة حلو زبد وقد يستغنى عنها
أو ١/٢ كوب عصير مشمش و ١/٢ كوب ماء	ملاعقة صغيرة كورن فلور مذابة في قليل من الماء

### الطريقة :

- ١ - تغلى المربز مع العصير والماء ، فقطط والزبد إن إستعملت .
- ٢ - تنزع عن النار ويضاف إليها الكورن فلور المزوج جيداً بقليل من الماء مع التقليب .
- ٣ - تعاد على النار لتغلى مع التقليب المستمر ثم تقدم .

### صلصة الكرملة

المقادير :

١ ملعقة شاي من عصير الليمون		ملعقة كبيرة سكر سنتر فيش ، قليل من الفانيليا
٣ ملاعق سكر		ملعقة شاي من كورن فلور ممزوج بقليل
كوب ماء		من الماء .

الطريقة :

١ - يرفع السكر السنتر فيش والليمون على النار ليغلي وتترك حتى يصير لونها بياضاً محمراً ( لون الكرملة ) :

٢ - تضاف الكرملة إلى المحلول السكري وتغلى على النار .

٣ - يضاف الكورن فلور المزوج بالماء ويعاد غليها على نار هادئة مع التقليب .

٤ - تغلب بها الفانيليا ثم تصفى وتقدم .

### صلصة الشراب

للبودنج

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة سكر سنتر فيش		٣ ملاعق شاي دقيق كورن فلور
كوب ماء		ماء ورد أو فانيليا

الطريقة :

١ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .

٢ - يغلى السكر وباقي الماء على النار مع زرع الزبد ( الريم ) كلما ظهر .

٣ - يضاف الكورن فلور المزوج جيداً إلى الشراب ويقلب على نار هادئة مدة ٣ دقائق .

٤ - تضاف الفانيليا أو ماء الورد ثم تصفى الصلصة وتستهمل .

صلصة التفاح  
تقدم مع رستو البط

المقادير :

تفاحة كبيرة مقشرة ومقطعة		سكر للتجلية . منعقة كبيرة ماء
بشر قشر ليمونه		قرنفلة أو ميثور جوزة الطيب

الطريقة : توضع جميع المقادير على نار هادئة إلى أن تنضج تماما . تصفى وتقدم .

صلصة جوز الهند  
البودنج

المقادير :

كوب ماء		سكر للتجلية
٥ جرام جوز هند مبشور		ملعقة شاي كورن فلور

الطريقة :

- ١ - يغطى جوز الهند بالماء ويرفع على نار هادئة مدة ساعة تصفى الخلاصة وتكال وتكمل بالماء حتى تصير له كوب .
- ٢ - يمزج الكورن فلور بقليل من الماء .
- ٣ - تغلى الخلاصة ويضاف إليها السكر الكورن فلور المزوج ويقلب جيدا ثم ترفع على النار حتى تغلى مدة دقيقتين - تحلى بالسكر وتستعمل .

(ب) الصلصة المملحة

صلصة الخبز ( رقم ١ )

تقدم مع الدجاج

المقادير :

كوب لبن		ماء حلوزيد		ملعقة كبيرة كريمة
١ فنجان فئات خبز أفرنجي		عدد ٢ قرنفلة ( مثبنة فى بصله )		ملح ، فلفل أبيض



### الطريقة :

١ - تستخلص رائحة البصل بالقرنفل في اللبن ، وذلك بإغلاته على حمام مائي مدة ١ ساعة .

٢ - تنزع البصلة المذيت بها القرنفل ، وتضاف المقادير الأخرى وتترك على الحمام المائي مدة ١٥ دقيقة مع التقليب - تضاف الكريمة وتقلب جيداً .

صلصة الخبز ( رقم ٢ )

### المقادير :

٢ كوب لبن وملعقة حلوزبد	٢ حبات فلفل أسود	تربط في
ملح ، فلفل أبيض	١ قرنفلة	شاش
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق		

### الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن ( صفحة ٦٤ ) .
- ٢ - ترفع الصلصة على حمام مائي ويضاف إليها البصلة والفلفل الأسود والقرنفة وفئات الخبز ثم تتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - تترك على الحمام المائي مدة ساعة : وتضاف إليها مقدار آخر من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم ترفع من على النار وينزع منها البصل والتوابل وتقدم .

صلصة الطراطور

لتغطية السمك

### المقادير :

٥ ملاعق كبيرة ماء	١ كيلو صنوبر
ملح - فلفل أبيض	ملعقة كبيرة فئات خبز أفرنجي
قليل من الثوم ، ويمكن الاستغناء عنه	عصير ٥ ليونات أو أكثر

### الطريقة :

- ١ - ينظف الصنوبر جيداً ويغسل ويحفف تماماً ثم يفرى ناعماً بمفراة اللحم

- ١ - ينقع الخبز الأفرنجي في قليل من الماء أو اللبن ثم يهرس جيداً ، ويضاف للصنوبر الناعم .
- ٢ - يهون الصنوبر والخبز ويضاف إليه عصير الليمون والماء تدريجاً وعلى دفعات متبادلة مع الاستمرار في التحريك حتى يصير الخليط ناعماً وقوامه معتدلاً ( يمكن لتغطية ظهر الملعقة ) فيصنى بمنخل سلك أو بهصاة شاي وتبل الصلصة وتستعمل لتغطية السمك .

صلصة الخل والثوم  
واللفتة ،

المقادير :

من ١ : ١ رأس ثوم مفري ناعماً		٢ ملعقة كبيرة من سمن
١ كوب خل - ملح		كباشتن من بهريز

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه الثوم المفري ويقلب حتى يصفر لونه فيضاف الخل
- ٢ - يرفع على النار حتى يتركز الخل قليلاً ثم يضاف إليه البهريز وتبل الصلصة

صلصة الطماطم  
تقدم مع أصناف عدة من اللحوم والسمك

المقادير :

١ كيلو طماطم		جزرة أفرنجي		لون أحمر إذا احتاج الأمر
ملء كوب بهريز ( صفحة ٣٣ )		ملعقة سمن		ملح ، فلفل أبيض .
بصلة صغيرة		ملعقة شاي كورن فلور		

الطريقة :

- ٠ - تشوح الحضر في السمن ثم يضاف إليها البهريز وترك حتى تنضج .

- ٢ - تصفى خلال منخل شعر .  
 ٣ - يضاف إليها الكورن فلور المزوج بقليل من الماء .  
 ٤ - تعاد على النار وتترك لتغلى مدة ٣:٥ دقائق مع التقايب المستمر وتلون إذا أريد صلصة الطماطم المعروفة بالدمنة

#### المقادير:

ملعقة كبيرة من خل	٢ كوب طماطم مصفاة
٢ كوب ماء	$\frac{1}{4}$ رأس ثوم مفرى
ملح - فلفل	ملعقتان سمن غير مستعمل أو مختلف من التحمير

#### الطريقة:

- ١ - يحمر الثوم فى السمن وتضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج .  
 ٢ - تضاف ملعقة الخل وتقلب جيداً ثم يضاف الماء وتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى ( يطهى بها كثير من أنواع الأطعمة ) .

#### صلصة الشوكية رقم (١)

تكنى لزوج دجاج

#### المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو جوز ( عين جبل )	$\frac{1}{4}$ رأس ثوم - ملح وفلفل
ملعقتان كبيرتان خبز بلدى طرى فاتح اللون	ملعقة حلوكسيرة جافة مدقوقة ناعماً
ملعقتان من لبابة الحنظل الأفرنجى	مقدار من مرق الفراخ البارد

ملعقة كبيرة من سمن

#### الطريقة:

- ١ - يوضع الجوز فى ماء ساخن ثم يقشر من قشره الداخلى ويفرى بمفراة اللحم ثم يذق الجوز قطعاً ناعماً .

- ٢ - ينقع الخبز في قليل من الماء البارد مدة ١ ساعة ثم يعصر عصراً جيداً جامداً باليد ويضاف للهاون المحتوى على الجوز الناعم ، ويستمر في الدق حتى ينعم الخليط تماماً ،
- ٣ - يضاف إليه قليل من المرق ويهون الخليط ثم يصفى بهنخل سلك نظيف جداً .
- ٤ - ترفع الصلصة على النار وتقلب ويضاف إليها كمية من مرق الدجاج تكفى لتكون صلصة متوسطة الغلظ ( كشخانة الطحينة ) .
- ٥ - يذق الثوم ناعماً ويضاف إليه الكسبرة ويحمر في مقدار السمن ويضاف إلى صلصلة الجوز وتقدم ساخنة عادة .

### صلصة الشوكية بالجوز والبندق ( رقم ١ )

المقادير : للفراخ الباردة واللحوم

حوالى ١ كيلو جوز مقشور	فصان من ثوم
$\frac{1}{2}$ كوب من بندق مقشور صحيح	مقدار من مرق الدجاج البارد (صفحة ٣٤)
$\frac{1}{2}$ كوب من لبابة الخبز الأفرنجى	عصير ٢-٣ ليمونة
( مبللة من مرق الدجاج ومعبورة )	قليل من الملح ، قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

- ١ - يوضع الجوز في ماء ساخن وتقشر قشرته الرفيعة ويجفف ، وكذا تزال قشرة البندق باستعمال السكين أو بوضعه في صينية داخل الفرن أو على النار ( بشرط ألا تحمر ) ثم تزال قشرته .
- ٢ - يخلط الجوز والبندق ولبابة الخبز الأفرنجى ثم يفرى الجميع في المفراة ويعاد الفرى مرة ثانية .
- ٣ - يوضع الخليط المقرى في شاشة وتمصر لاستخراج الزيت ، ويترك الزيت جانباً لحين استعماله .
- ٤ - يوضع مابداً داخل الشاشة في جرن من الرخام ويضاف إليه الثوم ويدق جيداً حتى يصير ناعماً للغاية ، ويضاف إليه بهرير الدجاج البارد تدريجاً مع استمرار التقليب حتى تكون صلصة متوسطة الشخانة .

- ٥ - يضاف إليها عصير الليمون والملح وتصفى من منخل سلك وتوضع فى سلطانية أو إناء من الفخار .
- ٦ - يغطى بهذه الصلصة اللحم أو الدجاج البارد ويرش على سطحه الزيت المستخرج بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر ( الأرنأوطى ) .

### صلصة الشركية بالجوز والبندق ( رقم ٧ )

تقدم ساخنة مع الدجاج

المقادير : مثل الشركية بالجوز والبندق السابقة ويضاف إليها الآتى : ملعقة كبيرة سمن  
بصلة مفروية ناعماً .

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة السابقة بالجوز والبندق بشرط أن تكون غليظة نوعاً .
- ٢ - تحمر البصلة فى السمن حتى تصفر فيضاف إليه قليل من البهريز ويترك حتى يغلى
- ٣ - تضاف البصلة بالبهريز إلى صلصة الشركية الغليظة نوعاً وتترك لتغلى مع التقليب حتى تتكون صلصة متوسطة الغلظ .
- ٤ - تصفى الصلصة من منخل سلك ويعاد تسخينها وتقدم مع الدجاج الناضج المسمى باسم الصلصة .
- ٥ - يحمل السطح بالزيت بعد مزجه بقليل من الفلفل الأحمر .

# اللحوم

اللحم من أشهر المأكولات وألذها طعماً ، اعتاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله نيئاً ، حتى استطاع إيقاد النار فشره وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعد ذلك طرق طيئة ، واختلف باختلاف الغرض المقامة من أجله .

ويطلق اللحم إجمالاً على لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها ، كالخراف والعجول والبقر وفي بعض الأحوال المساعز والجمال ، وفي غير البلاد الإسلامية لحم الخنزير بمقادير كبيرة .

واللحم له خطورته ، وهو منبع لكثير من الأمراض التي تحتاج الإنسان وتسرى في جسمه من تأثير أكله . واللحم فوق ذلك سريع التعرض للعدوى والميكروبات التي تنتقل إليه من الأتربة والذباب إذا لم يكن المذبح نظيفاً مشمولاً بالعناية والرعاية من القائمين بأمره ومن خدمة المذبح أنفسهم ؛ ولهذا كانت المذابح تحت إشراف الحكومات مباشرة ، ولا يسمح للناس ببيع لحم الحيوان مذبوح إلا إذا كان مخزوماً بختم المذبح .

وفي أعيادنا يذبح عدد لا يستهان به من الماشية على اختلاف أشكالها ، وهي تذبح دون رقابة فعالة ، ودون معرفة لصلاحيتها للأكل ، ولهذا كانت مواسم الأعياد موسماً لانتشار بعض الأمراض بين كثير من العائلات لأن الأمراض الموجودة بالماشية لا تقتل ميكروباتها بالطهي . وإنه لمن الصعب مداواة هذه الحالة ، لأن الرقابة تكاد تكون معدومة ، وماذا تستطيع الحكومة عمله أمام تلك الكثرة الهائلة التي اعتادت ذبح الحيوان في بيوتها الخاصة في المناسبات الكثيرة المختلفة ؟ ولهذا فإن من المستحسن ألا تذبح الماشية بعد شرائها من السوق مباشرة ، بل الأفضل بقاؤها عدة أيام قبل الميعاد المقرر لذبحها ، وهذا ما يفعله الكثيرون من أفراد الشعب المصري ، لا لهذا الغرض الصحي ، وإنما لزيادة شحمها ودسومة لحمها وهم — من طريق غير مباشر — يلاحظونها ويعلمون مبلغ سلامتها وصلاحيتها للأكل .

## قيمة اللحوم الغذائية

تتصدر قيمتها الغذائية في احتوائها على المواد الزلالية ثم الدهنية ، فهي بذلك تساعد

على بناء الأنسجة ، وتعويض ما فقد منها ، وتوليد الحرارة ، والمساعدة على الهضم  
بترطيب جدران الأمعاء .

أنواعها : تنقسم اللحوم بحسب أنواعها قسمين :

- ١ - اللحوم البيضاء : ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام ، وتشمل أيضاً لحوم  
الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن ، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط  
رفيقة وهى أسهل هضماً من غيرها وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .
- ٢ - اللحوم الحمراء : ومنها لحوم الكبير من البقر ، ففيها كثير من الدم والمواد  
الحديدية ، وهى أكثر اللحوم عصارة ، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

#### تركيب اللحم

يتركب اللحم من نسيج عضلى ، ونسيج ضام ، والنسيج العضلى يتركب من ألياف  
عبارة عن أنابيب تختلف طولاً باختلاف المسكان من الحيوان ، وهذه الأنابيب تتكون  
من مواد بروتينية .

أما النسيج الضام فيتكون من البومين وكلاجين التى تذوب فى الماء البارد وتحول  
إلى جلاتين عند الإغلاء أو بإضافة حامض وكلما زاد عمر الحيوانات قلت كمية الماء وزادت  
كثافة مادة الكلاجين .

ويوجد بين الألياف السابقة فى وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن ، وهذا  
الدهن يقل فى بعض الحيوانات ويكثر فى الأخرى ، فهو أقل فى لحم الدجاج ، وأكثر  
فى لحم البط والأوز مما يجعله عسر الهضم .

وأهم البروتينات التى فى هذا لأنابيب مادة تسمى مايوسين Myosin . وهذه المادة  
تتجمد بعد موت الحيوان ، فتتصلب العضلات ، ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض  
الخنائر وأهمها خميرة البسدين . ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم  
ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل فى اللحم وتغيير  
رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصددة تسكر فيها هذه الأحماض . بسبب الحموضة الذى تنذله قما

اصطيادها ، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة ، ويعرض عن ذلك في بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالحل للأوز والبط قبل ذبحها .

يوجد داخل الأنابيب التي يتكون منها المسيج العضلي من اللحم عصارة ، وهذه العصارة تحتوى على أملاح معدنية أهمها حامض الفسفوريك وأملاح الكالسيوم والحديد الذى يكسب اللحم اللون الأحمر ، وبعض الخلاصات التي تنفذ إلى الماء عند إغلائها . وهذه الخلاصات هي التي تكسب اللحم نكهته ، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ، لذلك نجد أن لحم الأرانب البرية أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

وبلاحظ أن اللحم يحوى عادة ١٥٪ من وزنه عظماً وعروفاً ، وغير ذلك .

## لحوم الحيوانات

### أنواعها

١ - من حيث النوع : ضأن - ماعز - بتلو - بقرى - جلى .

(أ) لحم الضأن : أسهلها هضماً وأقلها غذاء وأكثرها دسماً ، وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور إلى سنتين من عمره ، أما في البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر وأجود أنواع لحم الضأن ما كان لحمه متمكناً وعظمه رقيقاً ، ويجب أن يكون لون اللحم أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكاً من اللحم البقرى ، وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

ولحم الضأن يباع في السوق طول العام . ولكن أجودها ما يباع في أواخر شهر أكتوبر حتى شهر أبريل ، ومنه النوع الصغير المسمى لحم الحمل (الأوزى) ، وهو عبارة عن الضأن الرضيع ، ويذبح عادة بين الأسبوع العاشر والثاني عشر من عمره ، وفيه يكون لون اللحم أحمر فاتحاً ، وتكون المادة الدهنية في جالسة بيضاء .

(ب) لحم العجول : أعسر هضماً من الضأن وأقل غذاء - يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثاني والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أى أن أنسجته تكون غليظة ، وإذا ذبح قبل بلوغه الشهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك ضعيف الطعم



ولحم العجل الطازج يجب أن يكون لونه أحمر فاتحاً ، وأن يكون جالساً ذا رائحة طازجة وأن تكون خيوطه دقيقة غالية ما أمكن من الجلد المتنفخ الظاهري ، وأن تكون المادة الدهنية باللحم جالسة ذات لون أبيض ناصع ، وخصوصاً ما كان منها حول الكلى (بيت، للكلاوى) . وإذا كانت المادة الدهنية لينة واللحم مرتخياً وبه بقع ، دل هذا على أن اللحم غير طازج .

ويوجد لحم العجل في السوق طول العام . ولكن أجوده ما يباع في أشهر الصيف . (ح) اللحم البقرى . صحرى وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهل هضمًا من بعضها ، وفي خلاصته جميع خواصه ، وتكون غذاء مفيداً للمرضى وضعاف البلية - وفيه يكون اللحم أحمر فاتحاً ذا رائحة طازجة - وأن تكون المادة الدهنية بها متخلطة باللحم وذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها مناسكة ، وأن لا يدل الأصبع عند لمسها إلا قليلاً جداً ، ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف ، لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان . ويجب ألا يشتري اللحم ذو اللون الأحمر الباهت Pale pink ، لأن هذا يدل على أن الحيوان كان مريضاً ، ويجتنب شراء اللحم ذو اللون المائل إلى الزرقة ، لأن يكون لحم حيوان ميت غير مذبوح ، واللحم الفاسد هو ما كانت أنسجته رخوة . وكان ذا رائحة غير مقبولة ويوجد لحم البقر في السوق طول العام ، ولكن أجوده ما يباع في الشتاء .

٢ - من حيث المصدر : فتنه المصرى والشامى والسودانى ، ويمكن التفرقة بينها بالشكل العام . فثلاً إذا نظرنا إلى خروف مصرى وآخرى سودانى نجد ذيل ( لية ) الأول عريضاً وقصيراً وكية الدهن فيه قليلة متوسطة بالنسبة لجونا المعتدل . أما الذيل السودانى فإننا نجداه رفيعاً وطويلاً نوعاً ما ، وكية الدهن قليلة بالنسبة لجو معيشته الحار ولعدم احتياج الحيوان لكمية دهن كثيرة لتوليد الحرارة - ولذلك فإن جزءاً كبيراً من الدهن يتسرب من الجسم إلى الجلد والصوف ويكسبهما نعومة وتقنية ، وهذه التقنية لها خاصية حفظ الصوف من الاحتراق من شدة الحرارة ، إذ أنها تلطف درجة الحرارة ، كما أن هذه التقنية تجعل الصوف يغزى ويطول بسرعة .

### القيمة

تختلف باختلاف نوع الحيوان كما بينا سابقاً والمرعى والمصدر، وأغلاها الضأن المصرى، ثم

الشامى ، ثم السودانى - وللتفرقة بين هذه الأنواع الثلاثة قد حددت وزارة الزراعة لون الختم الذى يصمم به على اللحم بعد ذبح الحيوان ، فاللحم المهرى ذو ختم أحمر . والسودانى أخضر والشامى أزرق .

### تركيب اللحم الأحمر

ماء	٧٥ ٪	نسيج عضلى	١٥ ٪	أملاح معدنية	٣ ٪
دهن	٢ ٪	نسيج ضام	٥ ٪	ومواد أخرى	

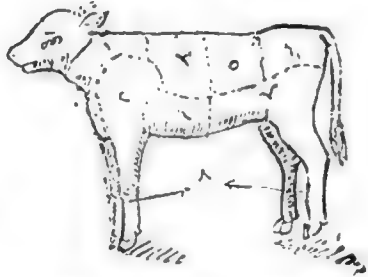
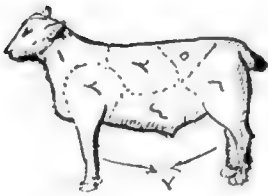
### القواعد العامة لطهى اللحم

تطهى اللحم بطرق مختلفة ، فى إما أن تسلق ، أو تطهى مع الخضرة والتسبيك ، أو تحمر فى الفرن ، أو تشوى على الشوى ، أو تطهى فى الفرن ، أو على البخار ، وكل قاعدة من هذه القواعد تتطلب جزءاً معيناً من اللحم .

### تقسيم أجزاء جسم الحيوان بالنسبة لطرق الطهى المختلفة

- ١ - الرقبة أو الدوش : تصلح لعمل الحساء لكثرة العظام التى بها . كما أنها تصلح للخضر ( قاعدتى السلق والتسبيك ) .
- ٢ - القشرة فى الضأن : - ويعاد لها الكف فى العجل - بها كمية كبيرة من اللحم وكمية قليلة نسبياً من الدهن ، ولذا تصلح لعمل الرستو والتحمير أو الحشو بعد نزع العظم .
- ٣ - الضلوع : ( الكستليتة ) ، تصلح للشوى والتحمير وكذا لعمل الحساء .
- ٤ - البطن : ولحمه لينة جداً خال من العظم ، ولكنه ملائم للجلد وعليه قليل من الشحم وفائدته قليلة ، وأغلب استعماله فى الخضر أو يحشى . ولقلة الرغبة فيه ترى القصاب يجتهد فى توزيع لحمه قطعاً صغيراً على باقى أجزاء الخروف عند بيعه .
- ٥ - بيت السكلاوى : ويطهى عادة مع الخضر والتسبيك .
- ٦ - مؤخر الظهر ، الصدفة : فى اللحم العجالى فقط ، وأصلح ما تكون للخضر ويمكن عمل الجزء الأعلى منها أو القريب من الضلوع ، بفتيك ، ولعمل رستو .

- ٧ - الفخذ: هي أكثر الأعضاء لحماً ، كما أن كمية الدهن بها قليلة والعظم الذى يكسوه اللحم قليل بالنسبة لوزنها ، ولذا تصلح للتحمير والطهى فى الفرن ، وعمل الكفتة والفتيك والكباب الخ .
- ٨ - الأكارع : وتصلح لعمل الحساء ، السلق .
- أقسام الخروف
- أقسام العجل



أقسام العجل : (١) الرقبة أو الدوش (٢) الكتف (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت  
الكلوى (٦) الصدفة (٧) الفخذ (٨) الأكارع

أقسام الخروف : (١) الرقبة أو الدوش (٢) الكتف (٣) الضلوع (٤) البطن (٥) بيت  
الكلوى (٦) الفخذ (٧) الأكارع

وهناك أجزاء أخرى من اللحم يمكن تقسيمها إلى قسمين :

- ١ - الرأس ويحتوى على المخ واللسان الخ .
- ٢ - الأحشاء الداخية وتحتوى على الكبد والقلب والرئة والكرش والبنكرياس والحويات والطحال والأمعاء الدقيقة والمندبل ، الترب ، ، وهذه تكون أصنافاً لذيدة ورخيصة الثمن ومعظمها سهل الهضم . وتحتوى على جميع المواد الغذائية اللازمة للجسم الإنسان بكمية وافرة كما أنها غنية جداً بالفيتامين . ويلاحظ عند أكل هذه الأجزاء :
- ١ - أن تكون طازجة خالية من أى رائحة كريهة ولونها عادى .
- ٢ - أن تغسل جيداً مراراً بالماء البارد ثم الدقيق . وبعضها يغسل أولاً بالصابون مثل الأمعاء والكرش .

التغيرات التى تطرأ على اللحم أثناء الطهى

- ١ - الطهى يقلل من نسبة الماء الذى فى اللحم : وبذلك تزداد القيمة الغذائية للحم ،

- فلا ١٥٠ جرام من اللحم الناضج ناتج عن ١٨٥ جرام لحم نيء .
- ٢ — يتحول النسيج الضام إلى جيلاتين ، وبذلك يصير ليناً سهل المضغ .
- ٣ — انطىء يجعل اللحم في حالة صحية وذلك بقتل الميكروبات .
- ٤ — النطى يكسب اللحم رائحة ونكهة بسبب خروج العصارات .
- ٥ — تنسرب كمية من الدهن للخارج .
- وهاك جدولاً يبين صحة ذلك :

لحم العجل النيرء	ماء	بروتين	دهن	خلاصات	أملاح
٧١٪	٢٣ر٥٪	٤ر٥٢٪	٠ر٨٦٪	١ر٢٪	
٧٥٪	٣٤ر١٪	٣ر٥٪	٠ر٤٪	١ر٥٪	

### غش اللحم

- ١ — إضافة مواد حافظة كحامض البوريك وأملاح الكبريت وغيرها . الحكي تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التحلل في اللحم أو تحقن أثر الفساد وكلها ذات تأثير ضار بالجسم وهذه المواد تحقن رائحة اللحم المنعفن ، كما أنها تكسبه لوناً زاهياً بحيث يظهر كأنه طازج .
- ٢ — ذبح حيوانات مصابة بأمراض ، ويكون هذا الذبح بالمنزل ، ولذلك يجب تجنب شراء اللحوم الحالية من ختم المذبح أو المحنومة بختم يخالف ختم المصلحة .
- ٣ — يباع أحياناً الماعز على أنه لحم ضأن وذلك بغياطة ذيل خروفي في مؤخر الماعز
- ٤ — لحم الذكر الصغير أحسن من لحم الأنثى . ولذلك تستبدل الأنثى كأنها ذكر بعد الذبح . وذلك بالغياطة أيضاً .

### الشروط التي يجب مراعاتها في شراء اللحوم

- ١ — تكون غالية من الرائحة الكريهة ، طازجة ، صغيرة السن .
- ٢ — يكون الحيوان سليماً من الأمراض فلا يشتري اللحم إلا من جزاء موثوق به .
- ٣ — يجب الحذر من شراء اللحم الذي يذبحه القصاب في منزله ، فإنه لو لم يكن الحيوان مصاباً بمرض من الأمراض لما خاف ذبحه في المذبح حيث يكشف عنه قبل التصريح ببيعه .

٤ - ألا يكون لونها أحمر قائماً . وإذا ضغط عليها بالأصبع فلا تترك أثراً .

### طرق حفظ اللحوم

١ - التمريد : وهو تعريض الماء كولات لدرجة حرارة أعلى من الصفر بقدر سني تجراد أما النتائج فهو تعريضها لدرجة دون الصفر وفعل البرودة مزدوج .  
( أولاً ) قتل الميكروبات .

( ثانياً ) قتل نمو ميكروبات التعفن ، وهذه الطريقة تفيدنا في حالة وجود كمية كبيرة من اللحم عندنا حيث إن الجو حار ولا يساعد على بقاء اللحم مدة طويلة دون أن يتحلل ويفسد ، وتتم هذه العملية في شركة التليج ، وتبدو كما لو كانت طازجة .

٢ - التجفيف : ويتم ذلك بتعريضها للشمس والهواء أو بتجفيفها في أفان خاصة وذلك بتعليقها على هيئة شرائح رقيقة ليسهل تجفيفها كاليسطرمة .

٣ - التليج : ويكون التليج جافاً ، أى أن الملح يكون كسحق . وعادة تضاف نترات البوتاسا لأنها تتفاعل مع الهيموجلوبين الذى فى اللحم ، تكون مركباً ذالون فان ( فاقع ) ليظهر اللحم بالرغم من حفظه كأنه طازج ، وتنتج هذه الطريقة فى أوروبا .

٤ - التدخين : تستعمل هذه الطريقة بعد التليج ، وهى أن تعلق اللحوم فى شبه فرن على هيئة مدخنة واسعة وبوقد الخشب فى قاع الفرن فيتصاعد الدخان من الموقد فيؤثر فى الخلايا السطحية للحم ، وتنتج هذه الطريقة فى أوروبا وهذه الطرق الثلاث الأخيرة لا تستعمل فى بلادنا المصرية لأن كمية اللحم التى عندنا كافية على قدر الحاجة ، وإنما تستعمل فى البلاد الأجنبية كأستراليا مثلاً . حيث إن الحيوانات كثيرة هناك فنذبح ثم تجرى عليها طريقة من الطرق السابقة وتصدر إلى البلاد الأخرى .

٦ - الحفظ داخل العلب : Canning مثل كورن ييف .  
وفى المنزل يمكن حفظ اللحوم مدة يومين أو ثلاثة على الأكثر ، وذلك بوضعها فى ثلاثة أو تعليقها فى الهواء ، مع ملاحظة تغطيتها بقطعة القماش حفظاً من الذباب .

### الجيلى Jelly

الأساس فى عمل الجيلي هو الجيلاتين ويستخرج من :

١ - تحويل الكلاجين وهو الجزء الأعظم من اللسيج الضام للحم إلى جيلاتين

- بالإغلاء - وكلما كان الحيوان صغيرا كان النسيج الضام غنيا بمادة الجيلاتين - فتلحم العجل يحوى على ٥٪ تقريباً نسيج ضام ، لذلك يعمل منه نوع جيد من الحساء . كذلك أكارع البتلو تعطى ٢٤٪ / جلاتين ، ١١٣٪ / دهن فانها تعطى أحسن أنواع الحساء .
- ٢ - حواف الحيوانات تعطى نوعاً رخيصاً من الجيلاتين ويسمى بالغراء .
- ٣ - يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصاً الغضاريف وهى أرخص طريقة ؛ المتبعة عادة . وتركب العظام بما بلى :

دهن ١ - ٢٠٪	ماء ٥ - ٥٠٪
رماد ٢٠ - ٧٠٪	جيلاتين ١٥ - ٥٠٪

- ٤ - أنقى نوع من الجيلاتين يستخرج من مثانة عموم الأسماك : ويسمى Isin class وهى قليلة الاستعمال لغلائها .

### تركيب الجيلاتين

جيلاتين ١٣٦٪	ماء ١٣٦٪
رماد ٢١٪	دهن ١١٪

### خواص الجيلاتين الطبيعية

- ١ - يذوب فى الماء المغلى ويتحول إلى جيلى بالبرودة .
- ٢ - يتجمد الجيلاتين بتأثير بعض المواد القلوية ويصبح غير قابل للذوبان مثل الجيلاتين الموضوع فى محلول الفورمالدهيد الذى يستعمل فى تفتية الأدوية .
- قيمته الغذائية : الجيلاتين سهل الهضم وليس له خواص البروتينات الأخرى ؛ ولذا لا يدخل فى تركيب الأنسجة ، وهذا راجع إلى نقص بعض الأحماض الأمينية اللازمة لتكوين الجسم ، ولكن قيمته تنوقف على إمداد الجسم بالحرارة فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات ، فالجرام منه يعطى ٤١ كيلو سعر ، وإنما ترجع قيمته الغذائية للجيلى إلى المواد السكرية المضافة للحلول .

### سلق اللحم

التجارب العملية لإيضاح طرق السلق الصحيحة .

يؤتى بثلاث أكواب .

١ - يوضع في الكوب الأول رقم ١ قطعة اللحم ويصب فوقها كمية من الماء المغلي وتترك النتيجة : تحول لون اللحم الأحمر إلى اللون الرمادي الفاتح ولم يتغير لون الماء لإذيق رائحة لعدم نفاذ المواد الغذائية إليه .

الخلاصة : تجمدت المواد الزلالية السطحية للحم بتأثير الماء المغلي ( الحرارة ) فمكنت غلافا ساعد على عدم نفاذ المواد الغذائية للحم في الماء .

٢ - يوضع في الكوب رقم ٢ قطعة اللحم وتغطى بالماء البارد وتترك . النتيجة : أفتح لون اللحم وتلونت المياه باللون البني .

الخلاصة : الماء البارد يعمل على خروج المواد الغذائية من اللحم .

٣ - يوضع في الكوب رقم ٣ كمية من اللحم المقطع ويغطى بكمية من الماء البارد ويترك النتيجة : أفتح لون اللحم كثيراً عما في رقم ٢ وأحمر لون المياه .

الخلاصة : إذا قطع اللحم قطعاً صغيرة ووضع في الماء البارد فإنه يفقد كمية كبيرة من المواد الغذائية عما إذا ترك صحيحاً .

ومن التجارب السابقة نستنتج أن اللحم يساق لغرضين :

(أولاً) الحصول على الخلاصة المسماة (بالهريز) والتي تستعمل عادة في عمل الحساء .

(ثانياً) لغرض أكل اللحم نفسه مسلوفاً ،

فإذا كان الغرض الأول يقطع اللحم قطعاً صغيرة .

وإذا كان الغرض الثاني يترك اللحم سليماً أو يقطع قطعاً كبيرة .

١ - قاعدة السلق للغرض الأول : يلقى اللحم في الماء البارد ثم ترفع درجة الحرارة

تدريجياً حتى يغلي ، ويستمر كذلك لتخرج المواد الغذائية في الماء ويصير المرق مغذياً . هذا ويمكن استعمال كمية من العظم مع اللحم لهذا الغرض .

٢ - قاعدة السلق للغرض الثاني : يلقى اللحم في الماء وهو يغلي ، ولذا فحرارة الماء تساعد

على تجمد المواد الزلالية في الطبقة الظاهرة فتكون بمثابة غلاف لحفظ المواد الغذائية في الداخل ويترك اللحم يغلي بسرعة تتراوح من ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

ملحوظة (١) : أجزاء اللحم التي تصلح للسلق ذكرت في باب اللحم (صفحة ٥٥٦) .

ملحوظة (٢):

- ١ - المادة المقررة لسلق لحم الضأن ٢٠ دقيقة لكل ١ كيلو ، ٢٠ دقيقة زيادة .
- ٢ - د د د د البقرى والمقاطع الكبيرة من اللحوم الأخرى ٢٥ - ٣٠ دقيقة لكل ١ كيلو ، ٣٠ دقيقة زيادة
- ٣ - المادة المقررة لسلق لحم العجل ( بئو ) ٣٠ دقيقة لكل ١ كيلو ٢٠ دقيقة زيادة ، وهذه المادة هي أقل ما يمكن لسلق اللحم . حيث أن اللحم المسلوق يجب أن يكون تام النضج .

ملحوظة (٣): ويمكن سلق العظام لأخذ الخلاصة بوضعها في ماء بارد ، وترفع على النار لدرجة الغليان ، وينزع الزيت (الريم) ظاهراً ، وتترك على نار هادئة مدة طويلة ويزاد الماء كلما احتاج الأمر وقد يضاف إليه قليل من البصل والملح والجزر واللفت والكرفس ، لكسب البهريز نكهة خاصة ، وهذا يختلف تبعاً لاستعمال البهريز للأصناف المختلفة .

## أولاً - السلق

### اللحم المسلوق

المقادير: ١ كيلو لحم ، ماء بصلصة ، مصطكى : جبهان . ملح . فلفل .

الطريقة:

- ١ - يوضع اللحم المغسول والمقطع في الماء المغلي مع الملح والفلفل والمصطكى والجبهان ويترك على النار إلى أن ينضج ، مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٢ - يرفع اللحم من الماء ويقدم للأكل بعد تجهيله بالمقدونس والليمون . أما المرق فيستعمل لطهى الأطعمة على حدته أو اللحم ،



## الثريد

### المقادير:

مقدار من الخبز المقدد	مقدار من خلاصة اللحم السائلة
مقدار من الأرز المفلقل ( ينظر باب	مقدار من صلصة الخل بالثوم الخاصة
النشويات ) ص ٢٩٢	بالبقة (٩٨)

### الطريقة:

- ١ - يقطع الخبز المقدد ويسقى بالخلاصة .
  - ٢ - توضع طبقة من الخبز المسقى بالخلاصة وأخرى من الأرز المفلقل في وعاء إلى أن ينتهي المقدار بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الأرز .
  - ٣ - تصب صلصة الخل بالثوم على السطح وتقدم ساخنة .
  - ٤ - قد يوضع اللحم حول الثريد بشكل شهى .
- جلاتين اللحم ( رقم ١ )

### المقادير:

ملعقة مقدونس مفري	١ كيلو لحم يتلو أو بقرى مفري ناعما
١ فتجان قات خبز أفرنجى بانت متخول	١ كيلو سيجق بقرى أفرنجى
ملح - فلفل - بهار - جوزة الطيب	٢ - ١ مبيضات

### الطريقة:

- ١ - يفري اللحم مرتين أو ثلاث مرات ، وقد يبق أيضاً بالهاون بعد الفرى .



جلاتين اللحم

- ٢ - تضاف المقادير الأخرى للحم وتمجن بالبيض جيداً وتبل ويجب أن تكون العجينة في النهاية لينة نوعاً ، ويمكن إضافة بيضة أخرى إذا احتاج الأمر .

- ٣ - يؤق بشاشة وتبسط جيداً ويرش سطحها بالدهيق .
- ٤ - تبرم العجينة على شكل أسطوانة متوسطة السمك ، وتوضع على الشاشة ، وقساوى جيداً .
- ٥ - تلف الشاشة على الاسطوانة وتجمع أطرافها وتبرم جامداً وتربط .
- ٦ - تسلق في ماء مغلي مضاف إليه الملح مدة ساعة .
- ٧ - تنزع من الماء والشاش وتلف في شاشة نظيفة أو ورقة زبد مدهونة سمناً وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تلع بقلية التليغ (صفحة ٨٦١) وتقدم صحيحة بعد تجميلها بالخس والطاطم . أو تترك حتى تبرد وتقطع حلقات رفيعة وترص بنظام في طبق وتجميل بالخس والطاطم جلاتين اللحم ( رقم ٢ )

المقادير :

كيلو لحم بتلو مفرد من البطن	قليل من جوزة الطيب
$\frac{1}{4}$ كيلو سبج بقرى	قليل من مسحوق القرنفل
ملح - فلفل - بهار	

الطريقة :

- ١ - يزال العظم من اللحم وفرد وتضرب جيداً بشبابة أو يد جرن لتقطع الألياف وتقبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يفرد نصف مقدار السبج على اللحم مع ترك مقدار بوصة من الأطراف الأربع ثم ترش هذه الطبقة بقليل من التوابل .
- ٣ - يفرد النصف الباقي من لحم السبج ليكون طبقة أخرى .
- ٤ - يلف اللحم مع الضغط الجيد على هيئة أسطوانة ثم تلف في قطعة نسيج وتجمع أطرافها وتبرم جيداً وتربط بخيط كتان (دوبارة) .
- ٥ - توضع في الماء المغلي (المضاف إليه العظام المنزوع، وبصلة كبيرة وجزرة وقطعة كرفس وملح وبضع حبات من الفلفل الأسود) وتترك حتى تغلى مدة ١٠ دقائق .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويطهى اللحم على نار هادئة إلى أن ينضج اللحم ( من ٢-٣

ساعات ) ، وإذا نقص ماء الإناء واحتاج الأمر لإضافة مقدار منه وجبت إضافته ساخناً .

٧ - ترفع من الإناء وتترك لتبرد قليلاً ، ثم تنزع من السيج وتوضع في قطعة نسيج أخرى نظيفة وتربط جيداً .

٨ - توضع بين لوحين أو طبقتين ويضغط عليها بنقل وتترك إلى أن تبرد تماماً .

٩ - تلمع بقلية التليج ( ينظر باب المتفرقات ) صفحة ٨٦١ .

١٠ - تقدم بعد تجميلها بالمقدونس أو أوراق النخس ، وقد تجعل أيضاً بالألماظية الغير الجلوة الشافة المفرية غليظاً ( ينظر باب الألماظية ) ص ٦٤٨ .

رأس الضأن المسلوق رقم (١)

الطريقة :

١ - تنزع جميع النضاريف ويغسل الرأس جيداً مع الاعتناء بالأنف والأذنين ، ثم تنقع في ماء وملح مدة ١٠ دقائق .

٢ - يبيض ، وذلك بوضعه في ماء بارد ورفعه على نار متوسطة حتى يغلى ثم يصب الماء من عليه ، وينزع المخ واللسان ، ثم يكشط الرأس والالسان .

٣ - يبيض اللسان بنفس الطريقة ثم تنزع قشرته .

٤ - يوضع الرأس واللسان في ماء مغلي ويترك على نار هادئة مدة ساعتين .

٥ - تضاف بصلة وجزرة وقطعة كرفس ، وتترك حتى ينضج الرأس .

٦ - ينظف المخ بالمخ والدقيق ، وتنزع عروق الدم والجلد ، ويغسل جيداً ويربط في شاشة ويبيض كالسابق .

٧ - يوضع المخ المربوط في شاشة في الإناء مع الرأس ويترك الجميع على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع الرأس واللسان والمخ .

طريقة التقريم :

١ - ينزع العظم من الرأس باحتراص وتوضع في صحن داؤه .

٢ - تغطى بصاصة بيضاء (ص ٦٤) أو تترك بدون تغطية .

٣ - تجعل بمكبات من اللسان وقطع من المخ وقليل من الخضر المطبوعة معها .

٤ - تقدم الخلاصة التي طببت بها الرأس كحساء تعرف بالـ Broth  
رأس الضأن المسلوق رقم (٢)

المقادير :

٢ جزرتان - ٢ لفتان - ٢ بصلتان	رأس ضأن - قطعة كرفس
ملعقة شاي من مقدونس مفري	ورق الااورو
ملح فلفل	مقدونس - زعتر
١ فنجان أرز	٦ حبات فلفل أسود

الطريقة :

- ١ - تقطع الرأس نصفين وينزع منها المخ ثم تنظف جيداً بالماء والملح .
- ٢ - تنزع العظام الصغيرة وتغسل مع الاعتناء بالآعين والأنف ودعكها جيداً بالملح .
- ٣ - يبيض الرأس كما في الطريقة السابقة ، ثم توضع في إناء مع اللسان وتغطى بالماء الساخن المضاف إليه ملعقة كبيرة من ملح وتوضع ومعها الشاشة المحتوية على التوابل
- ٤ - تترك لتغلى وينزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر - ثم تهدأ الحرارة وتترك على النار حوالي ساعتين .
- ٥ - تضاف "الخضر" ويستمر الإناء على النار مدة ساعة أخرى ثم يضاف الأرز المغسول ويترك حتى ينضج .
- ٦ - يغسل المخ وينظف كالسابق ويبيض بعد ربطه في شاشة ثم يضاف للرأس ويترك معها على النار مدة ٢٠ دقيقة ثم ينزع المخ ويوضع في إناء بارد مضاف إليه قليل من الملح .
- ٧ - تنزع الرأس من الإناء وينزع اللحم ويوضع في طبق ساخن .
- ٨ - تعمل صلصة المخ ( صفحة ٦٨ ) ويغطى بها اللحم .
- ٩ - ترص الخضر بنظام حول الطبق .
- ١٠ - يقشر اللسان ويقطع أربع شرائح وتوضع حول الرأس .
- ١١ - يستعمل السائل المتخلف كحساء يعرف بالـ Broth

## رأس البتلو

المقادير :

رأس بتلو - بصلتان - جزرتان - ٣ كوب من صلصة المقدونس (ص ٦٧)

الطريقة :

- ١ - تنظيف الرأس كالسابق ويزال المخ واللسان وبعد كالسابق .
  - ٢ - يبيض الرأس بالطريقة السابقة ، ثم يوضع على النار ويغطى بالماء البارد ويضاف إليه الخضر المقطعة واللسان .
  - ٣ - تطهى على نار هادئة حتى تنضج وينزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر .
  - ٤ - يضاف إليه المخ المعد المربوط فى شاشة قبل تمام النضج بعشرين دقيقة .
  - ٥ - ترفع الرأس وتوضع فى صحن ويزال العظم مع الاحتفاظ بشكل الرأس بقدر المستطاع ، وتعطى بصلصة المقدونس البيضاء .
  - ٦ - تجمل باللسان الناضج المقلع حلقات والليمون وقطع المخ .
- رأس البتلو البارد

- ١ - تسلق بالطريقة السابقة ، ثم ترفع من الإناء وتترك حتى تبرد .
- ٢ - ينزع العظم ويرتب لحم الرأس فى صحن على فرشاة من خس السلاطة المقطع رفيعاً ويجعل الصحن باللسان الناضج المقلع حلقات والطاطم المقشورة والزيتون الأخضر والبصل الطلياني .
- ٣ - تقدم معها الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) فى قارب الصلصة الخاص .

سلق الأكارع

إعداد الأكارع :

- ١ - يكشط الشعر إن وجد .
- ٢ - تغسل بالووفة والصابون وتغسل عدة مرات ثم تغسل بالديق وتغسل ثانياً .
- ٣ - يشق الحافر ويكسر عظام الأكارع عرضاً ، مع ملاحظة عدم انفصال أجزاء الكارع

٤ - تبيض الأكارع وذلك بوضعها في ماء بارد يكتفى لتغطيتها وترفع على النار حتى يغلى الماء ثم يستغنى عنه

المقادير :

زوج من الأكارع نظيف معد كالسابق	بصلة
١٠٥ - ٢ لتر ماء	جوان - مصطكى - ملح

الطريقة : توضع الأكارع مع مقدار الماء وبقية المقادير وتترك حتى تنضج مع نزع الزبد (الزبد) طريقة نظيفة :

- ١ - تقدم في صحن مع الليمون والمقدونس . أو
  - ٢ - ينزع العظم ويقدم اللحم مع صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو أى صلصة أخرى أما البهريز فيقدم كحساء ويسمى بحساء الأكارع .
- أكارع الضأن أو البتلو بالترية

المقادير :

٢ زوج أكارع	قطعة كرفس أبيض	ملعقة كبيرة من دقيق
٣ : ٢ لتر ماء	٢ كوب صلصة بيضاء (٦٤)	مذاقة جيداً في قليل من الماء
جزرة ، بصلة	عصير ليمونة ، ملح ، فلفل أبيض	مع بيضتين

الطريقة :

- ١ - تجهز الأكارع وتنظف وتبيض كالسابق .
- ٢ - تسلق في الماء المضاف إليه الخضر والتوابل والدقيق الممزوج جيداً .
- ٣ - تخلو من العظام ويرص اللحم في الصحن .
- ٤ - يعمل مقدار ٢ كوب من الصلصة البيضاء الخفيفة (صفحة ٦٤) ويكرن سائلها بهريز السلق .
- ٥ - يرب صفار ٢ بيضتين وتضاف الصلصة مع التقليب الجيد ، ثم ترفع الصلصة على نار هادئة مدة ٣ دقائق مع استمرار التقليب بشرط ألا تغلى .
- ٦ - يغطى اللحم بهذه الصلصة وتجعل في الصحن بالخبز المحمر المقطع على هيئة مثلثات

## الأكارع بخاظة المقدونس والخل

المقادير :

٢ - زوج أكارع بتلو	٢ ماعقتان كبيرتان زيت سلطة	تقبل فيها
٣ - أرز ماء	٢ وملعقتان كبيرتان	الأكارع
جزرة - بصلة	خل وملعقة خل من مقدونس	بمد
٦ - حبات فلفل أسود	مفري وملعقة شاي من بصل	النضج
ملح - فلفل	مفري	

الطريقة :

- ١ - تسلق الأكارع المعدة مع الماء والخلخضر حتى تنضج تماماً .
- ٢ - ينزع عظمها ويترك اللحم حتى يبرد .
- ٣ - تضاف جميع المقادير المعدة للتبيل وهى الزيت والخل والخ وبقتل فيها اللحم البارد مدة لا تقل عن نصف ساعة مع تقليلها آناً فآناً .
- ٤ - ترفع من إناء التبيل وترص فى صحن على فرشة من خس السلطة المفري وتحمّل بالطاطم والليمون .

## سلق المخ

المقادير : مخ . ملح . فلفل . عصير ليمون . مصطكي وحبان .

الطريقة :

- ١ - ينزع الجلد وعروق الدم بالملح، ويدعك المخ باحتراس بالملح والدقيق ويشطف جيداً
- ٢ - يوضع المخ فى إناء به ماء وملح ويترك ٢٠ دقيقة ثم ترفع الإناء على نار حتى يغلى ٥ دقائق ( يمكن لف المخ فى قطعة قبل رفعه على النار ) .
- ٣ - يشطب المخ بالماء البارد ثم يوضع على النار مع مقدار آخر من الماء ويغلى مدة ١٠ : ٥ دقائق ومعه البصل والملح وعصير الليمون .
- ٤ - يرفع من الماء ويترك ليبرد ، ثم يقطع على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً

- ٥ - يقدم بعد تنظيفه بالصلصة البيضاء (صفحة ٦٤) أو صلصة المقدونس (صفحة ٦٧) أو يجمّل بالليمون والمقدونس .

#### سلق اللسان

- ١ - ينسل اللسان جيداً ويكشط بالسكين لإزالة الطبقة السطحية الخشنة .
- ٢ - يدلك جيداً بالملح ثم بالدقيق ويشطف مراراً .
- ٣ - يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يغير الماء بمقدار آخر بارد .
- ٤ - يرفع ثانياً على النار الهادئة ويضاف إليه الملح ، وبصلة صغيرة ، وقطعة من نسيج بداخلها عدد ٢ جهان ، عدد ٢ قرنفل ، عدد ٦ جات فلفل أسود صحيح .
- ٥ - يترك على النار حتى ينضج ، ثم يرفع اللسان وينزع جلده .

طريقة تقويم : يقدم اللسان بعدة طرق وهي :

- ١ - يقدم صحيحاً ساخناً بعد تجهيله بالليمون والمقدونس .
- ٢ - يترك حتى يبرد ويقطع حلقات وزص في صحن يحمل بكامخ الخضز (ص ٣٧٧) .
- ٣ - يترك حتى يبرد ويقطع حلقات أو مكعبات ويغطى بصلصة المايونيز (صفحة ٨٥)
- ويجمّل بالחס وببعض المخللات .
- ٤ - يقطع مكعبات ويغطى بصلصة الليمون والمقدونس (صفحة ٦٧) وتجمّل بقطع اللسان وورق المقدونس ويقدم ساخناً .
- ٥ - يشوح اللسان المسلووق في السمن ويرفع ويقطع حلقات ويقدم مع حلقات الليمون والطاطم .

سلق النفوس ( البسكرياس ) :

الطريقة :

- ١ - يدعك باحتراس بالملح لإزالة الدم ، ثم ينظف ويغسل بالدقيق وينظف ثانياً .
- ٢ - يوضع في إناء ويغطى بالماء البارد المضاف إليه الملح ويرفع على النار حتى يغلى مدة ٥ دقائق ، ثم يستغنى عن الماء .



٣- يصب عليه مقدار آخر من الماء البارد ويرفع على النار الهادئة مع إضافة بصلة مدعوكة بالملح والفلفل ويترك حتى ينضج .

طرق تقديم:

- ١ - يقدم ساخناً مغطى بالصلصة البيضاء ( صفحة ٦٣ ) وبجمل بالمقدونس .
- ٢ - يقدم ساخناً مغطى بصلصة الكرفس ( صفحة ٧٠ ) أو صلصة المقدونس ( صفحة ٦٧ ) .

سلق الكرش

المقادير :

- ١ - تكتشط الأجزاء القائمة اللزج وتزال القطع الدهنية .
- ٢ - تغسل جيداً بالارفة والصابون وتشطف مراراً .
- ٣ - تدعك باليدقيق ثم تشطف بالماء البارد .
- ٤ - تقطع على حسب الطلب وتوضع في إناء وتغطى بالماء البارد وترفع على النار حتى تغلي مدة ٥ دقائق .
- ٥ - يصفى الماء المغلي ويستبدل بآخر وتكرر العملية مرة أخرى .
- ٦ - تغطى بمقدار من الماء البارد المضاف إليه بصلة - مصطكي - حبهان ، وترفع على النار حتى تقرب من النضج ، فيضاف إليها الملح وتستمر على النار حتى يتم نضجها

طرق تقديمها :

- ١ - تقدم ساخنة مع الملح والفلفل والليمون المقطع أنصافاً .
- ٢ - تقدم ساخنة بعد تطعيمها وتذويتها بصلصة البصل ( صفحة ٦٧ ) .

سلق الطحالب

المقادير:

ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون  
ملح - فلفل

٤ طحالب صان أو بتلو  
بصلة كبيرة مقطعة حلقات

## الطريقة:

- ١ - يغسل بالدقيق وينظف جيداً .
- ٢ - يتبل بالملح والفلفل ونصف مقدار عصير الليمون ويترك حوالي ساعة .
- ٣ - يوضع في إناء يغطى بالماء ويضاف إليه البصل وعصير الليمون وقليل من الملح ويرفع على النار حتى يغلى ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يرفع من الماء ويستعمل على حسب الصنف .

## طرق تقديم:

( أولاً ) يقطع شرائح غليظة فرعا ويرص في صحن ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه الصلصة الآتية :

## مقاديرها:

كوب من البهير المصنعي المختلف من السلق	ملعقة حلون من عصير الليمون
ملعقتان حلون من زيت سلاطة	ملح - فلفل

الطريقة : تخلط المقادير بعضها بعض وتبل والفلفل .

( ثانياً ) يشوح قليلا في السمن المقدروح ويقدم مع المقدونس والليمون .  
ملاحظة : يجب تغطية إناء التحمير بغطاء ثم يثقل ، وعند تحمير الجهة الثانية يرفع الإناء من على النار ويترك قليلا ، ثم يقلب الطحال على الوجه الآخر ويغطى ويثقل ويرفع على النار .

سلق الرنتين

## المقادير:

- ١ - تدعك بالملح وتغسل ، ثم تدعك بالدقيق وتشطف .
- ٢ - تقطع قطعاً مناسبة وتوضع في ماء بارد ، وترفع على النار الهادئة حتى تغلى مدة ٥ دقائق ثم يستغنى عن الماء .
- ٣ - توضع في مقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية ويستغنى عن الماء .

٤ - توضع في مقدار آخر من الماء البارد ويضاف إليها بصلة مدء وكه والملح والفلفل وقليل من الجيهان ، وترفع على النار وتترك حتى تنضج .

٥ - ترص في صحن وتجمل بالمقدونس والليمون .

### المعبار

#### إعداد الأمعاء :

١ - يزال شحم الأمعاء بقدر المستطاع ، ثم تغسل جيداً وتقلب باليد أو بوضعها في طرف صلبور المياه وتفتح واندفاع المياه يساعد على قلبها بسهولة .

٢ - توضع في مصفاة وترس بكمية من الملح ويضغط عليها بخفة للتخلص من المادة المخاطية .

٣ - تشطف جيداً ثم تغسل بالديق والملح وباللوفة والصابون ثم تشطف مراراً .

٤ - تقلى ثانياً وتكرر عملية إزالة المخاط حتى تتم نظافتها .

٥ - تعمل الخلطة الآتية :

ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	١ - ١/٢ كيلو لحم مفري
ملعقة كبيرة من شبت مفري	١ - ١/٢ فنجان أرز
أو قليل من النعناع	بصلة كبيرة مفرية
ملح - فلفل - بهار	١/٢ كيلو طماطم

#### عمل الخلطة :

يدعك البصل المفري والملح والفلفل ويقشر الطماطم ويقطع قطعاً صغيرة وينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يخلط مع مقادير الخلطة وتبلى بالمالح والفلفل والبهار .

٦ - تحشى الأمعاء بالخلطة السابقة بإحدى الطرق الآتية :

(أ) يربط طرف الأمعاء ثم تحشى لثنيها بالخلطة ويملاً الفراغ بالماء المملح ،

ثم يربط الطرف الآخر ويوزع الماء بالتساوى في الأمعاء بالضغط الخفيف عليها

(ب) تحشى الأمعاء لثنيها وتربط من الطرفين ثم توزع الخلطة داخلها بواسطة

الضغظ الخفيف وتربط على مسافات متساوية على حسب الرغبة ثم تنقب

ثقوباً رفيعة .

(ج) تقطع الأمعاء قطعاً طولها ١٠ سم وتحشى بالخلاطة مع ترك فراغ من طرفها ثم ترص في حلة .

(د) تعمل كما في بند (ح) وتربط الأطراف وتنقب .

٧ - يسلق المبر في كمية مناسبة من الماء المملح حتى ينضج .

٨ - يصفى من ماء السلق ويحمر في السمن ويقدم بحملا بالمقدونس وحلقات الليمون

## ثانياً - التسبيك

### اللحم المسبك المضبوط

المقادير :

بصلة كبيرة مقطعة حلقات	قطعة من لحم البتلو مفردة
جزرة	ورق مقدونس جاف
قطعة كرفس مقطعة	قليل من الزعتر
ملح - فلفل أبيض	ورق اللاورو
	١٠ حبات فلفل أسود

الطريقة :

١ - تزال العظام والطبقة الجلدية من قطعة اللحم وتفرد جيداً .

٢ - تقبل ثم تلف جيداً وتربط بدوارة .

٣ - توضع الخضراوات المجزأة والشاشة المحتوية على التوابل في إناء مع كمية قليلة من الماء

تكنى لتغطية الخضراوات فقط . ثم يوضع اللحم فوق الخضراوات المجزأة وتغطى بورق مدهونة

٤ - تطهى على نار هادئة مع إحكام غطاء الإناء وملاحظة تقليلها آناً فآناً ، وترك

حتى ينضج اللحم

٥ - ينزع اللحم ويوضع بين لوحين أو صليتين وتضغط وتثقل ، ويترك حتى يبرد

تماماً . ثم يقطع حلقات رفيعة .

## لحم بالصلصة البنية

المقادير :

٢ كيلو لحم لحدة بتلو بفتيك	ملء ملعقة شاي من دقيق	ذرة من القرنفل وجوزة الطيب
ملء ملعقة كبيرة سمن	ملح - فلفل	١ : ٢ كيلو بطاطس مهوك
٢ كوب بهريز (ص ٢٣)	عصير ١ ليمونة	

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم البفتيك (طاول القطعة ٣ بوسات وعرضا ٢ بوستين وتفر دجيداً)
- ٢ - تاف كالمشو وتربط بخيط ثم تنقع في عصير البصل والملح والفلفل والقرنفل وجوزة الطيب والليمون مدة ١ ساعة .
- ٣ - يحمر اللحم في السمن وينزع ثم يحمر الدقيق إلى أن يصير بلياً .
- ٤ - يرفع الوعاء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع استمرار التقليب ، ثم يضاف العصير الذي نقع فيه اللحم ، ويرفع الإناء على النار ويترك حتى يغلي مع استمرار التقليب .
- ٥ - يضاف اللحم ويترك على نار هادئة إلى أن ينضج .
- ٦ - يفك الخيط من قطع اللحم .
- ٧ - تعمل فرشاة من البطاطس المهوك ويرص فوقها اللحم الناضج .
- ٨ - تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق وتقدم وهي ساخنة .

خم بصلصة الطاطم

المقادير :

١ كيلو لحم (بفتيك)	٢ ملعقة كبيرة من خل	كوب طاطم مصفاة
١ كيلو لحم مفري	ملء ملعقة خبز بلدي فاتح مبلل معصور	من ١ - ٢ كوب بهريز أو ماء
١ رأس ثوم مفري ناعماً	ملح - فلفل - عصير بصلصة	جزرة افرنجي - قطعة كرفس
٢ ملعقة كبيرة من سمن	ملء ملعقة حلون مقدونس مفري	فنجان أوز ناضج (مفلفل)

## الطريقة:

- ١ - يذق اللحم ويقطع قطعاً مستطيلة (٣ × ٢ بوصة) .
  - ٢ - ينسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير البصل .
  - ٣ - يخلط اللحم المقرى والثوم والمقدونس والخبز المصور ويتبل الجميع جيداً .
  - ٤ - يمسح خليط اللحم المقرى على شرائح البفتيك المعدة ، وتلف كل قطعة وترتبط بخيط كتان (دوبارة) . يحمر اللحم في السمن ويرفع منه .
  - ٥ - تضاف الطماطم للسمن المتخلف من التحمير وتترك حتى تنضج فيضاف إليها الخل والبهريز أو الماء ويترك حتى تغلى .
  - ٦ - يضاف اللحم والخضر المقطعة ويترك على النار حتى تنضج اللحم .
  - ٧ - يوضع الأرز الناضج في صحن على هيئة مستدير بحواف .
  - ٨ - يرفع اللحم من الصلصة ويترك الخليط ويوضع في تجويف الأرز .
  - ٩ - تصفى الصلصة المتخلفة وتبلى وتصب على اللحم .
- طاجن اللحم بالخضر

## المقادير :

٢ كوب ماء بهريز	ملعقة حلو من دقيق	١ كيلو لحم ضان نغدة
ملح - فلفل	١ كيلو بصل قاورمة	٢ ملعقتان سمن
جزرتان مقخذتان مكعبات		

## الطريقة:

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر في السمن ثم يثبل منه ويحمر البصل ويثبل .
- ٢ - يحمر الدقيق في السمن المتخلف حتى يصير بلياً ، ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف البهريز تدريجاً مع التقليب الجيد .
- ٣ - يرفع الإناء على النار ويترك ليغلى ٣ دقائق .
- ٤ - يوضع اللحم والبصل والجور في طاجن في طبقات متبادلة ، ويصب فوقه الصلصة البنية السابقة بعد تصفيتها ويغطى الطاجن ويترك في فرن متوسط حتى ينضج اللحم

- ٥ - يوضع حول الطاجن فوطة مطوية أو الورقة المشرشرة وتثبت بدبوس .  
٦ - يقدم الطاجن للبائدة على صحن أوسع منه .

### لحم بالتربية

#### المقادير :

ملعقة حلو من دقيق - ملعقة سمن	١ كيلو لحم ضأن غنفة مقطع مكعبات
ملعقة حلو من عصير الليمون	٢ كوب ماء
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة مكعبات	كوب لبن
ملح - فلفل أبيض	١ إلى ١ ١/٢ كيلو بازلاء مسلوقة

#### الطريقة :

- ١ - يشوح اللحم في السمن ثم يضاف إليه الماء ويترك على النار حتى يقرب من النضج  
٢ - يمزج الدقيق جيداً باللبن ويضاف للحوم مع التقليب .  
٣ - يترك الإناء على نار هادئة حتى يتم نضج اللحم فيضاف نصف مقدار الخضضر وتغلى ٣ دقائق .  
٤ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون . وتعرف في صحن وتجهل بياقي الجزر والبازلاء

### لحم بالحشو الزائف

#### المقادير :

ملعقة كبيرة من سمن	نصف كيلو بفتيك
٢ كوب بهريز ( صفحة ٢٢ )	نصف مقدار من الحشو الزائف ( ص ٨٦١ )
١ كيلو بطايس مملح	ملح - فلفل عدد ٢ قرنفل
١ كيلو بازلاء مسلوقة	بصلة صغيرة مفربة
عدد ٢ جزرة مسلوقة مقطعة	جزرة مقطعة . قطعة كرفس
مكعبات	ملعقة حلو من دقيق

### الطريقة :

- ١ - يبد اللحم ويبسط ويقطع شرائح (٣ × ٢ بوصة) .
- ٢ - تمشي بالحشو الزائف وتربط . ثم تحمر القطع في السمن المقدوح وترفع .
- ٣ - يحمر البصل حتى يصفر لونه . فيضاف الدقيق ، ويستمر في التحمير حتى يصير بليا ، فيضاف البهريز تدريجاً مع التقليب المستمر ويرفع على النار حتى يغلي
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل ، تضاف الخضار والقرنفل واللحم ، وتترك على النار الهادئة حتى ينضج ، فيرفع وتفك الخيوط .
- ٥ - تعمل فرش من البطاطس المهبوك (اليوريه) أو يوضع البيوريه على الصحن على هيئة مستدير بحول الوسط ويوضع اللحم على الفرشة أو بداخل المستدير .
- ٦ - تصفى الصلصة المتخلفة وتصب حول الطبق أو مع اللحم في التجويف .
- ٧ - يجعل الطبق بالازلاء والجزر المسلوق المقطع مكعبات .

### كمونية اللحم

#### المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن	١ - ١ - رأس ثوم	ملح - فلفل
مادة شاي من كوندقوق ناعما	٢ ملعقتان سمن	من كوب - ١٥ كوب ماء

#### الطريقة :

- ١ - يذق الثوم ثم يضاف إليه السكون .
- ٢ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن ، ثم يضاف السكون والثوم ويقلب الجميع حتى يصفر الثوم
- ٣ - يضاف البهريز ويتبل ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم .  
لحم بالدمعة

#### المقادير :

١ - كيلو لحم - ملح - فلفل	١ - ١ - رأس ثوم	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
١ - كيلو من البطاطم	مل معلقة كبيرة من خل	٢ كوب ماء أو خلاصة



### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة نوعاً ويحمر في السمن .
- ٢ - يضاف إليه الثوم المفروى ويقلب حتى يصفر لونه .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك الإناء على النار حتى يتم نضج الطماطم .
- ٤ - يضاف الخل ويقلب بها جيداً ثم يضاف البهريز أو الماء ، ويترك الإناء على النار الهادئة حتى ينضج اللحم .

### كتاب الحلة

#### المقادير :

٤ فصوص ثوم ( وقد يستغنى عنه )	١ كيلو لحم نفذة
٢ ملعقتان سمن	بصلة صغيرة صحيحة
قليل من الماء	ملح . فلفل - قليل من مسحوق القرفة

#### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويتبل بالملح والفلفل والقرفة .
- ٢ - يرفع اللحم على النار مع البصلة ويقلب مدة ١٠ دقائق حتى تمتص ما به من الماء تماماً
- ٣ - يضاف السمن وتقلب حتى يحمر لونها فيضاف الثوم المدقوق في حالة استعماله ويقلب حتى يصفر . ثم يضاف قليل من الماء ويغلى الإناء .
- ٤ - يرفع الغطاء آناً فآناً ويقلب اللحم ويضاف قليل من الماء وهكذا حتى يتم نضج اللحم فتعرف مع صلتها القليلة جداً وتجعل بقليل من المقدونس المفروى .

طاجن اللحم باليخنى

#### المقادير :

١ ملعقتان سمن	ملح - فلفل - بها	٢ كيلو بصل مفروى غليظاً
قليل من الماء	طماطم كبيرة نوعاً	١ كيلو لحم بتلو

### الطريقة :

- ١ - يضاف البصل قليل من الملح ويقلب على نار متوسطة حتى يمتص الماء ويحمر لونه فيضاف إليه قليل جداً من الماء ويقلب حتى يمتص الماء ، وهكذا حتى يحمر اللون تماماً ، فيضاف إليه السمن ويقلب مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تضاف إليه الطماطم المصفاة واللحم ويقلب الجميع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق . ثم يصب عليه قليل من الماء وبغلي الجميع مدة ٥ دقائق .
- ٣ - يوضع البصل واللحم في طاجن ويغطى ثم يزرع في الفرن .
- ٤ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .
- ٥ - توضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس ويقدم الطاجن على صحن طاجن ذيل الثور

الطريقة : كالسابقة ويستبدل باللحم ذيل ثور متوسط .

### الطريقة : تجهز الفقرات وتساق كالآتي :

- ١ - تفصل فقرات الذيل بعضها عن بعض ، ثم تشق كل واحدة بالشاطور عرضاً .
- ٢ - تفصل الفقرات جيداً وتوضع في ماء مغلي مع بصلة صحيحة وتترك حتى تقرب من النضج فيضاف إليها الملح وتغلى حوالي ١٠ دقائق .
- ٣ - يعمل مثل طاجن اللحم بالبخني وتستعمل خلاصة الذيل بدلا من الماء والفقرات المسلوقة بدلا من اللحم النيء .

### قاومة اللحم

### المقادير :

٢ كوب بهريز أو ماء	٢ ملعقة سمن	١ كيلو لحم ضأن مقطع صغيراً
ملح - فلفل - بهار	١ - ١/٢ كيلو طماطم	٢ كيلو بصل قاومة

### الطريقة :

- ١ - يحمر اللحم ويرفع ، ثم يحمر البصل ويرفع .

- ٢ - تضاف الطاطم المصفاة للسمن المتخاف وتترك حتى تنضج .
  - ٣ - يصب الماء أو البهرز ويترك حتى يغلى .
  - ٤ - يضاف اللحم والبصل ويغلى الإناء وتهاد النار حتى ينضج .
- لحم بالكارى

المقادير : نصف كيلو لحم نىء . بتلو - مقدار من صلصة الكارى ( ص ٧٨ ) .  
الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات ويحمر قليلا فى السمن ويرفع منه ، ثم تعمل صلصة الكارى بالسمن المتخلف .
  - ٢ - توضع قطع اللحم المحمرة فى الصلصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج من ساعة إلى ساعتين .
  - ٣ - تقدم مع حوالى  $\frac{1}{8}$  كيلو أرز مسلوق ( ينظر ص ٣٩١ ) ، فيوضع الأرز على هيئة مستدير مجوف ويوسطه اللحم بالكارى .
  - ٤ - يجهز الطبق بالليمون والمقدونس ويقدم ما تبقى من الصلصة فى قارب الصلصة .
- الكارى باللحم الناضج
- المقادير : كالسابقة باستعمال اللحم الناضج .

الطريقة : تعمل صلصة الكارى ( ص ٧٨ ) وتترك على حدة على النار الهادئة مدة ساعة حتى تظهر نكهة مرادها ، فيضاف إليها اللحم الناضج المقطع ويغلى بها مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة وتقدم كالسابق .

لحم صحيح محشو بالسجق

المقادير : لكل نصف كيلو لحم بتلو ( قطعة واحدة مفردة بطن أو نخدة ) .  
 $\frac{1}{8}$  كيلو من سجق بقرى - ملح - فلفل - جوزة الطيب أو القرفة المسحوقة  
خضر مقطعة حلقات ( ٢ جزر وبصلة و  $\frac{1}{4}$  رأس كرفس ) .

### الطريقة :

- ١ - يفرد اللحم ويدق لتقطيع الألياف ( ويجب ألا يزيد غلظها على ١ بوصة ) ،  
ثم تقبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب أو القرفة .
- ٢ - يمسح عليها السجق مع ترك مقدار ١ بوصة من الأطراف .
- ٣ - تلف جيداً على هيئة اسطوانة ويربط بخيط كتان ( دوبارة ) .
- ٤ - توضع الخضر المقطعة في إناء ويصب عليها ماء كاف لتغطيتها فقط .
- ٥ - يوضع اللحم فوق طبقة الخضر ويرفع الإناء على النار الهادئة أو يزج في الفرن ،  
مع ملاحظة تنظيته .
- ٦ - يرفع/الغطاء ويقرب اللحم على الجهة الأخرى مرة كل نصف ساعة ، وتضاف  
كبة أخرى قليلة من الماء إذا احتاج الأمر .
- ٧ - تترك حتى تنضج . ويستغرق ذلك حوالى ساعتين : يرفع اللحم وينزع الخيط .

### التقديم :

- ١ - تلع بقلية التليبع ( انظر باب المنفوقات ص ٨٦١ ) وتجمل بالخس والقطايط وتقدم  
معها سلطة الخضر ( ص ٣٧٧ ) .
- ٢ - تقدم ساخنة مع الصلصة البنية (صفحة ٧٥) باستعمال خلاصة الخضر التى طابت  
فيها وقد تجمل بالجزر المسلوق .

### لحم صحيح محشو بالخشو الزائف

المقادير والطريقة: كاللحم المحشو بالسجق السابق . وتستبدل بالسجق مقدار من الخشو  
الزائف ( ينظر باب المنفوقات ص ٨٦١ ) .

### لحم محشو بالعصاج والصنوبر

المقادير والطريقة: كاللحم المحشو بالسجق ويستبدل به العصاج المضاف إليه قليل من  
الصنوبر ( صفحة ١٣٧ ) أو ( صفحة ١٤٩ ) .

## لحم محشو بالليث والثوم

المقادير :

٤ فصوص ثوم	لكل نصف كيلو بتلومفروضة قطعة واحدة
ملح - فلفل - جوزة الطيب - بهار	ملعقة لية مقطعة قطعاً صغيرة
ملعقة كبيرة من سمن	١ كيلو من البطاطس الصغيرة المسلوقة

الطريقة :

- ١ - يفرد اللحم ويدق كالسابق ثم يتبل بالملح والفلفل والبهار .
- ٢ - تغرس أنصاف فصوص الثوم على أبعاد في اللحم .
- ٣ - توزع اللية على سطح اللحم ثم تلف قطعة اللحم وتربط بخيط كنان ( دو بارة ) .
- ٤ - يشوح اللحم في السمن ثم يضاف إليه كمية قليلة من الماء ويغلى الإناء .
- ٥ - يرفع الغطاء آنفاً ويقلب اللحم ويضاف إليه قليل من الماء ، وهكذا حتى يتم نضج اللحم .
- ٦ - ترفع من الإناء ويغلى الخيط وتوضع في صحن وحوّلها الخلاصة التي طهت فيها وتحمل بالبطاطس المسلوقة ، أو تقدم باردة وتحمل بالمقدونس أو الخس وقليل من الطماطم

## اللحم المسبك بالترية

المقادير :

شاشة بها : ( عدد ٢ قرنفل ، ٢ جبهان	٢ كيلو لحم بتلو صغير
و ٤ فلفل أسود )	٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )
١ كيلو كريمة	ملح وفلفل أبيض
ملعقة شاي عصير ليمون	قطعة كرفس ، بصلة ، جزرة

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً منتظمة متوسطة الحجم ، كذا الخضر .
- ٢ - يوضع اللحم والخضر المجزأة والتوابل في إناء مع مقدار من الخلاصة أو الماء الكافي لتغطيتها . يغلى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج اللحم .

- ٣ - تعمل صلصة بيضاء نخبنة بمقدار ٣ كوب من الخلاصة المتخلفة وتغلى جيداً .  
 ٤ - ترفع الصلصة بعيداً عن النار وتهدأ حرارتها قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتبلى ثم يعاد تسخينها على نار هادئة مع التقليب المستمر .  
 ٥ - تب اللحم في صحن دافئ ويغطى بالصلصة النخبنة وتجعل بالليمون والمقدونس

### كبد بالدمعة

#### المقادير :

١ كيلو كبد ضأن أو بتلو	ملح - فلفل ، ويمكن إضافة قليل من
عصير بصلة	الفلل الأحمر
عصير ليمونة	زيت فرنساوى للتحمير
قليل من الدقيق للتغطية	١ رأس ثوم مفرى
١ كوب طماطم مصفاة	ملعقة كبيرة من خل - قليل من الماء

#### الطريقة :

- ١ - تغسل الكبد ثم تقطع شرائح متوسطة السماكة وتبلى بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١ ساعة .  
 ٢ - تغطى بالدقيق وتحمّر في الزيت المقذوح وترفع .  
 ٣ - يحمر الثوم المفرى في مقدار ملعقتين من الزيت المتخلف ثم تضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك على النار حتى تنضج فيضاف الخل وقليل من الماء وتبلى الصلصة  
 ٤ - تقطع شرائح الكبد المحمرة مكعبات وتضاف الصلصة وتغلى بها مدة ١٠ - ١٥ دقيقة . ثم تغرف وتجعل بالمقدونس .

### كبد بالصلصة البنية

#### المقادير :

١ كيلو كبد	ملح - فلفل	٣ كوب خلاصة أو ماء
عصير بصلة	ملعقتان كبيرتان من سمن	
ليمونة	بصلة مفرية	

### الطريقة :

- ١ - تغسل الكبد وتقطع شرائح ثم توضع في إناء وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل وتترك حوالى ساعة .
  - ٢ - يرفع الإناء على النار وتقلب الكبد حتى تمتص جميع عصاراتها يضاف إليها السمك وتحمّر خفيفاً ثم ترفع من الإناء .
  - ٣ - يحمر البصل المفروى في السمك المتخاف وعندما يصفر يضاف إليه الدقيق ويستمر في التقليب حتى يصير لونه بلياً ، فتضاف الخلاصة أو الماء تدريجاً مع التقليب .
  - ٤ - يرفع الإناء على نار هادئة حتى تغلى الصلصة فتضاف الكبد المحمرة ويغطى الإناء وتترك حتى تنضج ، ثم تغرف وتغلى بالصلصة ، وتجعل بالليمون والبقدونس .
- الكروش بالصلصة البنية

### المقادير :

- |                         |  |                              |
|-------------------------|--|------------------------------|
| كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥) |  | كروش ضأن                     |
| ١/٢ كيلو بطاطس بيوريه   |  | جزر تان ، بصلتان ؛ قطعة كرفس |

### الطريقة :

- ١ - يقطع الكروش المجزأ قطعاً مستطيلة ( ٣ × ٢ بوصة ) ، تلف وتربط وتبل .
- ٢ - توضع الخضر المقنعة المتبلّة في إناء وتغطى بكمية قليلة من الماء وتسلق سلق ويوضع فوقها الكروش الملفوف المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى تنضج الكروش فينزع منها الخيط .
- ٤ - تعمل فرشة من البطاطس البيورية ويرص الكروش فوقها وتصب الصلصة حولها وتجعل بقليل من الجزر .

### الكروش بالدمعة

### المقادير :

- |                     |  |                                   |
|---------------------|--|-----------------------------------|
| بصلة صغيرة مفروية   |  | كروش ضأن مسلوقة ومقطعة ( ص ١٢١ )  |
| ٤ فصوص ثوم مفروى    |  | كوب طماطم مصفاة                   |
| كوب من خلاصة الكروش |  | ملح . فلفل . ملاقة كبيرة من السمك |

### الطريقة :

- ١ - يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم ويقلب به حتى يصفر .
  - ٢ - تضاف الطاطم المصفاة وترك حتى تنضج فتضاف الخلاصة وتبلى وترك لتغلى - يضاف الكرش وترك على نار هادئة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .
- الكرش بالخضر والطاطم

### المقادير

عدد ٢ كرش ضأن	خضر مقطعة ( بصل . جزر . كرفس )
٦ فصوص ثوم مفري	٣ كوب خلاصة أو ماء
ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	$\frac{1}{2}$ كيلو طاطم . ملح . فلفل

### الطريقة :

- ١ - ينظف الكرش ويقطع قطعاً مستطيلة (  $2 \times 3$  بوصة ) .
  - ٢ - تفري القطع المتخلفة من الكرش ويضاف إليها الثوم والمقدونس وتبلى بالملح والفلفل - تحشى قطع الكرش بهذه الخلطة وتلف وتربط
  - ٣ - توضع الخضر في إناء وتغطى بالخلاصة والطاطم وتبلى ثم يوضع فوقها الكرش الملفوف ويغطى الإناء ويرج في فرن متوسطة ويترك حتى ينضج .
  - ٤ - يضاف إليها قدر من الماء ، إذا احتاج الأمر .
  - ٥ - يرفع الكرش وبفك الخيط وترص في صحن دائي وتصفى عليها الصلصة .
- المخ المسبك مع الصلصة البيضاء

### المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفري	مخ بثلو
٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	ملعقة شاي عصير ليمون

### الطريقة :

- ١ - يحمى المخ بالطاطم بقية السابقة ( صفحة ١١٩ )



- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء، ويوضع بها المخ ويترك على نار هادئة حتى ينضج .  
 ٣ - يرفع الإناء من على النار ويثقل المخ ويوضع في صحن دافئ .  
 ٤ - يضاف للصلصة المقدونس وعصير الليمون وتبل جداً وتصب على المخ .  
 الأكارع بالدمعة

#### المقادير:

ملعقة كبيرة من سمن	عدد ٢ زوج أكارع ضأن أو بتلو
بصلة صغيرة مفرية	مسلق ( صفحة ١١٧ )
٤ فصصوص ثوم مفري	١ كيلو طماطم، كوب خلاصة أكارع
ملعقة كبيرة من خل	ملح - فلفل

#### الطريقة:

- ١ - يحمر البصل في السمن ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يصفر لونه .  
 ٢ - تضاف الطماطم المصفاة . وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ويمزج بها جيداً .  
 ٣ - تضاف الخلاصة وتبل وتترك لتغلي ( دمة ) .  
 ٤ - ينزع ما يمكن نزعاً من عظم الأكارع ثم توضع في الدمعة ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة .  
 ٥ - ترص الأكارع في صحن دافئ وتصب الصلصة حولها .  
 الرنتين بالدمعة

المقادير: تعمل بالطريقة السابقة كالأكارع بالدمعة وتستعمل رئة ضأن مسلوقة ومقطعة  
 ( صفحة ١٢٦ ) بدلا من الأكارع .  
 العصاج

#### المقادير:

بصلة كبيرة نوعا مقطعة حلقات	نصف كيلو لحم مفري غليظا
ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلفل - بهار
قليل من الماء	

## الطريقة :

١ - تخلط البصلة باللحم وتنبل وترفع على نار هادئة وتقلب حتى تمتص ما بها من عصارات . فيضاف إليها قليل من الماء ، وتترك حتى تمتصه ، مع ملاحظة تقليلها آناً فآناً .

٢ - يوضع السمن ويقلب الجميع جيداً حتى يحمر اللحم نوعاً .

٣ - يستعمل العصاج لكثير من الأطباق ، وقد يضاف إليه ملعقتان كبيرتان من الصنوبر .

## الثالث للتحمير

### اللحم المحمر ( رقم ١ )

#### المقادير :

نصف كيلو لحم مسلوق	ماح - فلفل - مقدونس مفري
١/٢ ملعقة سمن	١/٢ كيلو بطاطس محمر

#### الطريقة :

١ - يرفع اللحم من ماء السلق ويجفف ويحمر في السمن المقدوح .

٢ - يرفع ويوضع في صحن دافئ ويرش السطح بالمقدونس المفري ويحمل بالبطاطس

### اللحم المحمر ( رقم ٢ )

#### المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير	ملح - فلفل
ملعقتان سمن	قليل من المقدونس المفري

١/٢ كيلو بطاطس محمر

### الطريقة :

- ١ - ينسل اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً وينبل بالملح والفلفل ، وقد يتبل أيضاً بعصير الليمون أو البصل على حسب الرغبة .
  - ٢ - يوضع في إناء ويرفع على نار هادئة حتى يمتص عصارته ، ويلاحظ تقلبها طول المدة - يضاف إليه مقدار السمن ويقلب حتى ينضج ويحمر لونه .
  - ٣ - يوضع في صحن ويجمل بالمقدونس والبطاطس .
- كفتة اللحم

### المقادير :

١ كيلو لحم ناعم	بصلة مفرية أو عصير بصلة	ملح - فلفل - بهار
ملعقة شاي من مقدونس مفري	٣ فصوص ثوم	٢ ملعقتان سمن للتحمير

### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير وتذق في الهاون جيداً .
  - ٢ - تشكل أصابع ، وقد تشكل مستديرات وتحمر في السمن المقدوح (تحميراً بسيطاً)
  - ٣ - ترفع من السمن وترص في صحن وتجمل بالمقدونس .
- كفتة اللحم بالكبد

المقادير : كفتة الكفتة مضافاً إليها ١ كيلو كبد مفرية .

كفتة اللحم بالقسماط

### المقادير :

١ كيلو لحم بتلو مفري ناعم	بصلة متوسطة مفرية رفيعاً أو مبشورة
ملعقة كبيرة خبز مببل في الماء أو اللبن	٢ ملعقتان سمن للتحمير
ومعصور أو ملعقة حلوم من بقسماط	من ١ - ٢ بيضة
	ملح - فلفل - بهارات

### الطريقة :

- ١ - تغطا جميع المقادير بمضها ببعض وتعبن جيداً بالبيض .
- ٢ - تشكل على حسب الرغبة .

### طرق تقديمها وتقديمها :

- ( أ ) تحمر تحمراً بسيطاً في السمن المقدوح وتقدم بعد تحميلها بالمقدونس .
- ( ب ) تغطى بالبيض ، تحمر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨)
- أو تحمّل بالمقدونس
- ( ح ) تغطى بالبيض والبسماط وتحمر في السمن المقدوح وتقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .
- ( د ) ترص بعد تحميرها على الأرز المخلوط بقليل من البازلاء السوتيه ، ويصب حولها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .

### كفنة اللحم بالأرز المدقوق

المقادير : مثل كفنة اللحم رقم ١ ويضاف إليها ملعقة أرز مدقوق .

### الطريقة :

- ١ - تجهز وتندق ناعماً مثل كفنة اللحم رقم ١ ، ثم تعجن بالأرز جيداً ، وقد تدق ثانياً ، وتشكل على حسب الرغبة .
- ٢ - يجهز إزاء مغلى ويغطى بمصفاة .
- ٣ - توضع أصابع الكفنة النيئة في المصفاة ، وتغلى وتترك على البخار حتى تتماسك .
- ٤ - ترفع من المصفاة وتترك حتى يبرد قليلاً ثم تحمر في السمن .

### طرق تقديمها :

- ( أ ) تقدم بحملة بالمقدونس وقد يقدم معها صلصة الطاطم (صفحة ٩٨) .
- ( ب ) يعمل مقدار من صلصة الطاطم المعروفة بالدمنة ( ص ٩٨ ) ، ثم تطهى ٣٠- الكفنة مدة ١٠ دقائق ، وتقدم ساخنة .

## كفتة اللحم بالعصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري رقيقاً	ملعقة شاي من مقدونس مفري
١ كيلو لحم عصاج (صفحة ١٢٧)	ملح - فلفل - بهار
١ - ٢ بيضة للعجن	٢ ملعقة سمن للتحمير

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا البيض وتفري بالمفراة (الماكينة) الناعمة
  - ٢ - تعجن بالبيض جيداً وتشكل على حسب الرغبة وتحمّر في السمن المقدوح .
  - ٣ - تقدم بعد رصها في الصحن وتحمّلها بالمقدونس .
- كفتة اللحم بالأرز المسلووق

المقادير : ككفتة اللحم بالعصاج مضافاً إليها ملعقتان كبيرتان من أرز مسلووق .

الطريقة :

- ١ - تخلط المقادير بعضها ببعض عدا الأرز والبيض وتفري بالمفراة الناعمة (الماكينة)
  - ٢ - يضاف الأرز المسلووق وتعجن بالبيض وتشكل مستديرات متوسطة السمك وتحمّر في السمن المقدوح أو تشكل وتغطى بالبيض وتحمّر .
  - ٣ - تقدم ساخنة وتحمّل بالمقدونس ومعا صلصة الطاطم (صلصة ٩٨)
- كفتة اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج بقرى	بيض للعجن - ملح - فلفل
١ كيلو بطاطس ناضج مفري	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض .

- ٢ - تقطع قطعاً متساوية وتشكل على هيئة أسطوانة وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر تحميراً غزيراً - تقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) .  
الضلع المحمر والكستلية ، (رقم ١)

المقادير :

عصير ليمونة وعصير بصله	١ ١/٢ ملعقة سمن	١ كيلو لحم كستلية	ملح - فلفل
------------------------	-----------------	-------------------	------------

الطريقة :

- ١ - يحضر اللحم ويغسل : وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالي بوصة ويزال الدهن الزائد ثم يضرب اللحم لتمزيق الأنسجة ولإعطائها الشكل المعين .
  - ٢ - يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل إذا أريد .
  - ٣ - يحفف اللحم ويحمّر في كمية السمن المقدوح وفي البدء تقلب على جهتها بسرعة حتى تجمد المادة الزلالية السطحية ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .
  - ٤ - يرفع اللحم ويصنى من السمن تماماً ، ثم تقدم ساخنة ومعها البطاطس المحمر أو البسلة السوتيه الخ ، أو تقدم مع البطاطس البيوريه و صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
- الضلع المحمر (رقم ٢)

المقادير :

- ١ - يحضر اللحم ، كما في الطريقة السابقة . ويتبل في الدقيق المملح ، ( ملعقة كبيرة من دقيق و ١/٢ ملعقة شاي من ملح و ١/٢ ملعقة شاي من فلفل ) .
- ٢ - تحمر في السمن كالسابق وتصنى منه تماماً .
- ٣ - تقدم مع البطاطس البيوريه ويصب حولها الصلصة البنية أو صلصة الطماطم ، وتجميل بالخضر السوتيه مثل البازلاء والجزر .

## ضلع اللحم (رقم ٣)

المقادير :

١ كيلو لحم ضلوع	بيضة
ملح - فلفل - سمن للتحمير	٣ ملاعق كبيرة من بقسماط ناعم .

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يخفق البيض قليلا ويضاف إليه قليل من الملح والفلفل وتغمر الكستانية فيه ثم ترفع باحتراس لتصفية البيض الزائد .
- ٣ - تبلى في فئات الخبز ويستعان على ذلك بالضغط على القطع بسكين .
- ٤ - تحمر في السمن كالسابق وتصفى منه تماما .
- ٥ - يوضع بطرف الضلع ورق خاص يعرف برق ضلع الكستانية . أو يلف الطرف بقطعة ورق مفضضة .
- ٦ - تقدم مع البطاطس البيورية وصلصة الطماطم ( صفحة ٩٨ ) أو الصلصة البلية ( صفحة ٧٥ ) وتجميل بقليل من الجزر السوتيه المقطع على هيئة عيدان الكبريت أو البازلاء .

## ضلع اللحم المقرى الناضج

المقادير : كمقادير بفتيك اللحم المقرى الناضج ( صفحة ١٤٨ ) .

الطريقة :

- ١ - يوضع الخليط في طبق مدهون كالبفتيك ويترك ليبرد ثم يقطع أربع أوست قطع
- ٢ - تشكل القطع على هيئة كستانية ويوضع بطرف كل قطعة مكرونة في طرفها المدب - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .
- ٣ - تقدم مع البطاطس البيورية ومعا الصلصة البلية ( صفحة ٧٥ ) أو صلصة الطماطم ( صفحة ٩٨ ) وقد تقدم بمفردها وتجميل بالمقدونس .

## ضلع بالمكرونه والطاطم

المقادير :

١ كيلو لحم كتليتة ضأن	١ كيلو مكرونه اسباحتى مسلوقة
كوب صلصة طاطم ( صفحة ٩٨ )	ملح . وفلفل أبيض
ملعقتان من جبن رومى مبشور	بيض وبقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يغطى بالبيض والبقسماط . ثم يحمر فى السمن الغزير ويرفع وتصفى منه تماما .
- ٣ - تخلط المكرونه بقليل من صلصة الطاطم وتوضع بوسط الصحن بشكل هرمى ويرش على سطحها الجبن الرومى المبشور . ويرص حولها اللحم المحمر .
- ٤ - تقدم معها صلصة الطاطم الباقية فى قارب الصلصة الخاص .

## ضلع بالكارى

المقادير :

١ كيلو كتليتة	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة شاي من مسحوق الكارى	١ كوب من صلصة الكارى ( ص ٨٨ )
للتتبيل ملح - فلفل	فتجان شاي من الارز المسلوق

الطريقة :

- ١ - يتبل اللحم المجهز بالملح والفلفل ومسحوق الكارى .
- ٢ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر فى السمن الغزير .
- ٣ - يسلق الارز ويوضع فى الصحن على هيئة مستدير مجوف ويرص اللحم داخل هذا المستدير ويملا التجويف بقليل من الارز المسلوق .
- ٤ - تصب صلصة الكارى خارج المستدير ويقدم الطبق ساخنا .



## ضلع اللحم على الطريقة الفرنسية

المقادير :

٢	ملعقتان سمن للتحمير	١	كيلو كستلية ضأن أو بئو صغير
	ملعقة كبيرة من سمن سائح	٢	كوب صلصة طاطم بنية (صفحة ٧٥)
للتبيل	ملعقة حلو من مقدونس مفري		أو صلصة طاطم (صفحة ٩٨)
	مح بيضتين	٣	كيلو بطاطس ممهوك
	ملح وفلفل وجوزة الطيب		بقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز الضلع كالسابق ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - تخلط مقادير التبيل بعضها ببعض ، ويرضع بها الضلع المجهز ، ويترك مدة ربع ساعة ، ثم يرفع الضلع ويغطى بالقسماط .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه الضلع بشرط أن يقلب على جنبه أولا بسرعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج - يرفع من السمن ويصق .
- ٤ - يقدم على طبقة من البطاطس الممهوك ويصب حوله صلصة طاطم أو صلصة بنية ويوضع بطرف كل ضلع الورقة الخاصة .

## ضلع اللحم بصلصة الجبن

المقادير :

	سمن للتحمير	١	كيلو كستلية ضأن
	ملح - فلفل		كوب صلصة الجبن الرومي (ص ٦٦)
للتجميل	١	ملعقتان من جبن رومي مبشور	
	١	كيلو بطاطس صغير مسلوقة	
	ملعقة مقدونس مفري		بيض وقسماط للتغطية

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يحمر في السمن المقدوح نصف تسوية ثم

- يرفع منه وينظم ويوضع عليه ثقل ليأخذ شكلاً منتظماً ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٢ - تغطى جهتها بصلصة الجبن ثم يرش عليها الجبن المبشور وتترك لتبرد .
- ٣ - تغطى بالبيض والبسائط وتحمّر ثانياً في السمن المقدوح .
- ٤ - تغطى في صحن وتجمّل بالبطاطس ( الماسوق المدهون بالسمن الدافئ والمغطى بالمقدونس المفروى ) .

## البفتيك رقم (١)

الطريقة :

- ١ - يؤقّ بقطع لحم غنّة وتغسل وتدقّ جيداً وتساوى ، ويحسن أن تكون مستديرة
- ٢ - تبلى بالملح والفلفل ، وقد يستعمل عصير البصل والليمون .
- ٣ - تغطى بالدقيق ثم بالبيض والبسائط وتحمّر في السمن تحميراً غزيراً أو بسيطاً .
- ٤ - تقدم مع بطاطس بيورية وصلصة طاطم (ص ٩٨) .

## البفتيك رقم (٢)

المقادير :

٢ ملمقتا سمن التحمير	١ كيلو بفتيك بتلو
٢-١ كيلو بطاطس ممهوك، كوب صلصة	عند ٣ من الطاطم الجامد المستدير
أسبانولية (ص ٧٦) للتقديم	ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - ينجز اللحم كالسابق ويحمّر في السمن .
- ٢ - تعمل فرشّة من البطاطس الممهوك ، أو تعمل الفرشة على هيئة مستديرات من الورد بعدد البفتيك ، أو تعمل الفرشة على هيئة شرائط عريضة من البطاطس باستعمال الأنبوبة الخاصة .
- ٣ - توضع حلقات الطاطم في صليبة مدهونة وتسخن في الفرن مدة ٣ دقائق وتستعمل
- ٤ - يرص البفتيك على الفرشة ويوضع بوسط كل قطعة حلقة من الطاطم ،
- ٥ - تجمّل كل حلقة طاطم بوردة صغيرة من البطاطس الممهوك .

٦ - يقدم البفتيك وحوله أو معه الصلصة الأسبانيولية .

بفتيك باللحم المفري

المقادير :

٣ - ٤ ملاعق بطاطس	كوب صلصة بنية (صفحة ٧٥)	١ كيلو لحم نخدة بتلومفري ناعماً
مبهوك إذا أريد	توابل : ملح ، فلفل ، بهار	ملعقة حلون مقدونس مفري
قليل من الدقيق	جوزة الطيب	٢ بصلتان
سمن للتحمير	ح ٢ - ٣ بيضات	بياض بيضة

الطريقة :

- ١ - يخلط اللحم المفري بالمقدونس والتوابل والبطاطس الممهوك ، إذا أريد استعماله
- ٢ - يعجن الخليط بمح البيض ويشكل على هيئة قطع البفتيك المستديرة .
- ٣ - تتبل القطع في الدقيق وتحمّر في السمن المقدوح تحميراً غزيراً أو بسيطاً .
- ٤ - يقطع البصل حلقات ، وتزرع الحلقات الخارجية الكبيرة ويحفظ بها .
- ٥ - يفري باقي البصل ويحمّر في ملعقة كبيرة من السمن ، ثم يغطى بكمية من الصلصة البنية ويترك على النار حتى ينضج .
- ٦ - تتبل حلقات البصل في الدقيق ثم تغمس في بياض البيض ثم في الدقيق ثانياً وتحمّر
- ٧ - تعمل فرشاة من ١ كيلو من البطاطس الممهوك وترص قطع البفتيك عليها بنظام .
- ٨ - توضع على كل قطعة من البفتيك حلقة من البصل المحمر وبدخلها قليل من البصل المخلوط بالصلصة ، تصب الصلصة البنية الباقية حول الصحن ويقدم ساخناً .

بفتيك اللحم المفري الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناضج	ملح - فلفل - جوز الطيب
ملعقة صغيرة من مقدونس مفري	بيضة ، بقمحايط (للتغطية)

نصف مقدار صلصة ثخينة جدا « Panada » ، بانادا (صفحة ٦٤)

الطريقة :

- ١ - تخلط الصلصة باللحم المفري الناضج والمقدونس وتعجن جيداً ، ثم تتبل :

- ٢ - توضع على شكل مستدير في طبق مدهون سمناً وتترك لتبرد .
- ٣ - تقطع ٤ أو ٦ قطع وتشكل مستديرات لتماثل البفتيك .
- ٤ - تنطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير المقدوح .

### طرق التقديم :

- ١ - يرص البفتيك في صحن ويحمل بالمقدونس .
- ٢ - د د د على فرشاة من البطاطس البيورية ومعه صلصة الطماطم أو الصلصة البنية (صفحة ٧٥، ٩٧)

## كرات اللحم بالخبز المحمر

المقادير : كفاير بفتيك اللحم المفري الناضج (صفحة ١٤٧) .

### الطريقة :

- ١ - كالطريقة السابقة إلا أن الخليط يعمل على هيئة كرات وتغطر بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً ويوضع في وسط كل عنتق مقدونس صغير لنشبه المشمش .
- ٢ - يقطع الخبز الأفرنجي قطعاً نخاعاً ٣ سم وهذه تقطع حلقات قطرها ٥ سم وينزع وسطها بقطاعة صغيرة فتصبح حلقات مجوفة الوسط .
- ٣ - تحمر الحلقات في السمن الغزير المقدوح وترفع منه وتصنى على ورقة .
- ٤ - توضع كل كرة على حاقة خبز محمر وترص في صحن وتجميل بالمقدونس .

## كرات اللحم الناضج

### المقادير :

نقيطة للتغطية ( ينظر باب النقيطة )	١ كيلو لحم ناضج مفري
سمن غزير للتحمير	١ مقدار صلصة بيضاء مخينة جداً (ص ٦٤)
صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

- ١ - تخلط المقادير وتعجن جيداً وتبل .

الطريقة : ٢ - يرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم وتشكل بشكل «فلين» الزجاجة

- ٣ - تبلل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تنغمس في النقطة .
- ٤ - تحمر تحميراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتتص السمن .
- ٥ - تجمل بالمقدونس وتقدم مع صلصة الطاطم .

## العصاج

المقادير :

١ كيلو لحم مفري غليظاً	بصلة متوسطة مفرية
ملعقة كبيرة سمن	ملح ، فلفل ، بهار

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلاً في السمن ، ثم يضاف اللحم والتوابل وتقلب على نار هادئة حتى يحمر اللون فيضاف إليها قليل جداً من الماء وتترك حتى ينضج اللحم .
- ٢ - قد يضاف الصنوبر إلى العصاج أو عصير الطاطم أو كليهما .

## كبدة محمرة ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو كبدة ضأن أو بتلو	١/٢ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير
١/٢ ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل - ملح وفلفل	كوب ماء أوبيريز ( إذا أريد تقدها مع صلصة بذية )

الطريقة :

- ١ - تشطف الكبدة بالماء البارد ثم توضع في إناء ويصب عليها كمية من الماء المغلي تكفي لتغطيتها مع قليل من الملح وتترك مدة ١/٢ - ١ ساعة .
- ٢ - تنشل من الماء وتجفف وتقطع شرائح تغايتها ١ سم .
- ٣ - يخلط مقدار الدقيق بكمية الملح والفلفل خلطاً جيداً وتبل فيه شرائح الكبدة .
- ٤ - يقدح السمن وتحمر الكبدة من جهتيها حتى يصير لونها بنياً فاتحاً .

### طرق تقديمها :

- (١) ترص الشرائح على هيئة حلقة وسط الصحن المفروش بالمقدونس وتقدم ساخنة  
(ب) تقدم مع الصلصة البنية الغليظة نوعاً وتعمل كالآتي :  
يحمّر مانتق من الدقيق المتبل في السمن المتخلف من التحمير ، ويضاف إليه  
كوب سائل وتعمل الصلصة البنية كما في صفحة ٧٥ ، ثم ترص الكبدة وسط الطبق  
على هيئة حلقة صغيرة وتصب وسطها الصلصة وتقدم ساخنة .

### كبدة محمرة (رقم ٢)

#### المقادير :

١ ½ ملعقة كبيرة من سمن للتحمير	١ كيلو كبدة ضأن أو بتلو
أو ٣ ملاعق زيت للتحمير	ملح - فلفل
ملعقة حلو من دقيق	عصير ليمونة - عصير بصله

#### الطريقة :

- ١ - تقطع الكبدة شرائح تخافها قيراط وتغسل جيداً بالماء البارد .
- ٢ - تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٠ دقائق ؛ ثم توضع في مصفاة لتصفية مائها لحين الحاجة .
- ٣ - تجفف بخرقة نظيفة جافة ويرش عليها كمية قليلة من الدقيق .
- ٤ - يقدح السمن أو الزيت وتحمّر فيه الكبدة من جهتيها حتى يصير لونها بلياً فاتحاً .
- ٥ - ترص في الطبق بنظام وتعمل بالمقدونس والليمون وتقدم وهي ساخنة إذا كانت بالسمن أو باردة إذا كانت بالزيت .

### كبدة محمرة (رقم ٣)

#### المقادير :

١ كيلو كبدة	قليل من الماء	عصير بصله
ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلفل	عصير ليمونة

الطريقة:

- ١ - تقطع الكبدة مكعبات متوسطة وتغسل ، ثم تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة نصف ساعة .
- ٢ - توضع في إناء وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى تمتص عصارتها .
- ٣ - يضاف إليها السمن وتحمّر فيه . ثم يصب عليها قليل من الماء تدريجاً حتى تنضج وتغرف ويحمل بالمقدونس .

## المخ المحمر

الطريقة:

- ١ - يجهز المخ ويسلق كما سبق ( صفحة ١١٩ ) .
- ٢ - يجفف ويقطع وتغطى القطع بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يحمر في السمن المقدوح - يقدم مع البطاطس المحمر ويحمل بالمقدونس .

## المخ المحمر بالبيض (رقم ١)

المقادير:

ملح - فلفل قليل من الدقيق	مخ بتلو يجهز ومسلوق ( صفحة ١١٩ ) ٢ بيضتان
------------------------------	--

الطريقة:

- ١ - يقطع المخ الناضج شرائح غليظة وينبل بالملح والفلفل ثم ينبل بقليل من الدقيق
- ٢ - تغمس الشرائح في البيض المربوب المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يحمر في السمن المقدوح - يحمل بالمقدونس ويقدم .
- ٤ - قد يقدم مع البطاطس اليوروبية وصاصة الطماطم ( صفحة ٩٨ )

## المخ بالبيض (رقم ٢)

المقادير :

٢ ملعقة ثان زيت زيتون	مخ بتلو مسلوقة (صفحة ١١٩)
ملعقة حلوة من مقدونس مفري	٢ - ٣ بيضات
ملح - فلفل - جوزة الطيب	قليل من الدقيق

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوقة شرائح غليظة ، ثم يتبل في الزيت والمقدونس والتوابل مدة ٥ دقائق - يقاب المخ في الدقيق ثم يغمس في البيض ويحمر .
  - ٢ - يرص في صحن ويحمل بالمقدونس والليمون .
- المخ بالعجة

المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفري	مخ بتلو مسلوقة (صفحة ١١٩)
ملح - فلفل	٢ - بيضتان
سمن للتحمير	بصلة صغيرة مفرية إذا أريد

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ قطعاً صغيرة أو شرائح غليظة .
  - ٢ - يخلط البيض بالمقدونس والبصل والملح والفلفل ويرب جيداً .
  - ٣ - يغمس المخ المقطع في خليط العجة ويحمر - يحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً
- المخ بالبيض والبقسماط

المقادير :

سمن للتحمير	مخ بتلو مجهز مسلوقة (كافي صفحة ١١٩)
قليل من الدقيق التبل بالملح والفلفل	بيضتان وبقسماط (التغطية)



الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوq البارد قطعاً مناسبة على حسب الرغبة .
- ٢ - تتبل القطع في الدقيق ؛ ثم تغطى بالبيض والبقماط وتحمر في السمن المقدوح ويفضل استعمال السمن الغزير .
- ٣ - تجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

المسخ بالنقطة

المقادير :

سمن غزير لتحميم	مخ مجز مسلوq كالسابق ( ص ١١٩ )
قليل من الدقيق المتبل	مقدار من النقطة الفرنسية
مقدونس وليمون لتجميل	( ينظر باب النقطة صفحة ٤٠٦ )

الطريقة :

- ١ - يقطع المخ المسلوq كالسابق وتبل القطع في قليل من الدقيق المتبل .
- ٢ - تغطى القطع بالنقطة الفرنسية وتقل في السمن الغزير المقدوح .
- ٣ - ترفع القطع من السمن على ورقة لتشرب السمن .
- ٤ - يحمل بالمقدونس والليمون ، وقد يقدم معه سلطة خضر .

كفتة المخ

المقادير :

بيض للعين	مخ يتلو مسلوq بارد ( ص ١١٩ )
بيض وبقماط للتنطة	ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يفرى المخ الناضج ويتبل بالملح والفلفل ويمزج بمقدار قليل من البيض كاف ليعينه - يرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر إلى أن يغلظ قوامه .

- ٢ - بوضع الخليط على طبق مدهون ويترك حتى يبرد .
- ٢ - يقطع ويشكل مستديرات وتغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .
- ٤ - تجمل الكعكة بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ) .

### السجق المقلى

المقادير : سجق ضأن أو بتلو أو بقرى .

### الطريقة :

- ١ - يخرم السجق بالشوكة ثم يسلق نصف سلق في قليل من الماء - يرفع من الماء ويجفف ثم يحمر في قليل من السمن تحميراً بسيطاً .
- ٢ - يقدم مع البطاطس البوريه والصلصة البنية أو صلصة الطاطم ( ٧٥ ، ٩٨ ) أو يقدم مع البيض المقلى كطبق من أطباق الإفطار .

### السجق بالبيض والبقسماط

### المقادير :

سجق ضأن أو بتلو أو بقرى	قطع خبز محمرة مناسبة لحجم السجق
قليل من الدقيق المتبل	أو بطاطس ممهوك وصلصة بنية

### السجق بالبيض والبقسماط للتغطية

### الطريقة:

- ١ - يسلق السجق نصف سلق كالسابق ، ثم ينزع غلافه الجلدى ويتبل في قليل من الدقيق المتبل ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر في السمن الغزير .
  - ٢ - يقدم على الخبز المحمر أو على البطاطس الممهوك ومعه صلصة بنية ( ص ٧٥ ) .
- سجق بالنقيطة

المقادير : كما في السجق بالبيض والبقسماط ، باستعمال مقدار من النقيطة الفرنسية بدلا من البيض والبقسماط ( ينظر باب النقيطة صفحة ٤٠٦ ) .

### الطريقة :

- ١ - يجهز السجق كالسابق ، يتبل في الدقيق .
- ٢ - يغطى بالنقيلة الفرنسية ويحمر في السمن الغزير .
- ٣ - يجهل بالمقدونس والليمون ويقدم ساخناً ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم في قارب الصلصة ( صفحة ٩٨ ) .

البشكرياس - النفوس بالنقيلة

### المقادير :

عدد ٤ بشكرياس بتلومسلوق ( ص ١٢٠ )	نقيلة للنخطة ( صفحة ٤٠٦ )
ملح - فلفل أبيض	سمن للتحمير
قليل من الدقيق	كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )

### الطريقة :

- ١ - يقطع البشكرياس الناضج قطعاً مناسبة وتقبل .
- ٢ - تغطى القطع في قليل من الدقيق ثم تغمس في النقيلة الفرنسية ( صفحة ٤٠٦ ) .
- ٣ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع باحتراس على ورقة لتتسرب السمن .
- ٤ - ترص في صحن وتجهل بالمقدونس ، وتقدم صلصة الطماطم في القارب الخاص

البشكرياس بالأسفاناخ

### المقادير :

٣ بشكرياس بتلومسلوق بارد ( ص ١٢٠ )	بيض وبقسماط
$\frac{1}{2}$ كيلو أسفاناخ يوريه ( ص ٢٩٣ )	$\frac{1}{2}$ كيلومن البطاطس البيوريه ( ص ٢٨٣ )
ملح - فلفل	كوب صلصة طماطم ( ص ٩٨ )

كوب صلصة باشميل غليظة باردة ( صفحة ٧١ )

- الطريقة : ١ - يقطع البشكرياس شرائح ثخانتها  $\frac{1}{2}$  بوصة ثم يتبل .

- ٣ - تغطى كل قطعة بصلصة الباشميل وتترك لتبرد .
- ٣ - تغطى بالبيض والبقسماط ثم تحمر فى السمن الغزير .
- ٤ - تعمل حلقة من البطاطس البيوريه ويرص عليها البسكرباس المحمر ، ثم يملأ فراغ الحلقة بالأسفاناخ البيوريه ( صفحة ٢٩٣ ) .
- ٥ - تصب الصلصة ( العياطم ) حول الصحن وتقدم ساخنة .

### القلب المحمر

الطريقة :

- ١ - يقطع القلب قطعاً مناسبة وتدعك بالملح وتغسل ثم تنبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يوضع فى إناء ويرفع على النار حتى يتمص عصاراته ثم يوضع عليه السمن ويحمر
- ٣ - يصب عليه قليل من الماء آناً فآناً ، ويقلب حتى ينضج .
- ٤ - ترتب القلوع فى صحن ، ويصب عليها السائل المتخلف ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .

### السكلاوى المحمرة

١ - نحضر كالاتى :

- ( أ ) ينزع الشحم الزائد وتشق نصفين طولاً .
- ( ب ) ينزع الحوض والأنايب الموجودة والقشرة الخارجيه ، ويترك النصف صحيحاً أو يقطع ، تنقع فى ماء دافئ وملح مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ثم تنزع من الماء وتجفف .
- ٢ - تنبل بالملح والفلفل وتوضع فى إناء وترفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يتمص عصاراتها فيضاف إليها مقدار من السمن وتحمر فيه .
- ٣ - يصب عليها قليل من الماء تدريجاً حتى تنضج .
- ٤ - تجمل بالمقدونس ويرش حرلها السائل المتخلف .

## الكبدية الشامي

### المقادير :

١ كيلو لحم ضأن أو بتلو أحمر	ملح - فلفل - بهار
من ١ ١/٢ كوب برغل كبيبة ناعم	قرقة ناعمة
٢ بصلتان متوسطتان	٢ ملعقة من

### مقادير الحشو :

١/٨ كيلو لحم مفري غليظا	٢:١ ملعقة كبيرة من صنوبر
ملعقة لية مفرية غليظا	٢ ملعقة من سم
ملح - فلفل - بهار - قرقة	بصلة مقطعة حلقات رفيعة

طريقة عمل : يقدح السمن ويضاف إليه البصل ويقلب معه مدة دقيقتين ، ثم يضاف اللحم واللية والصنوبر والتوابل ، ويقلب الخليط على نار هادئة حتى ينضج .

### طريقة عمل الكبدية :

- ١ - يفرى اللحم ناعما بقليل من الملح .
- ٢ - يفرى البصل ويضاف اللحم ويفرى مرتين خلاف المرة الأولى .
- ٣ - ينظف البرغل وينسل مراراً ويصق جيداً من الماء .
- ٤ - يضاف البرغل المغسول للحم المفري ويخلط به جيداً ويتبل الخليط بالملح والفلفل والبهار والقرقة .
- ٥ - يفرى الخليط ( اللحم والبرغل ) مرة أو اثنتين .
- ٦ - يقطع الخليط قطعاً متساوية بحجم البيضة ، وتشكل بيضاوية ثم تفتح بالإصبع ويوضع بها مقدار من العصاج وتقفل بشرط أن تكون مجوفة .
- ٧ - تحمر في السمن وتقدم ساخنة أو باردة .

## رابعاً - الشى

### الضلع المشوية

المقادير : نصف كيلو لحم من الضلوع - ملح - فلفل - عصير بصليتين - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - يجهز اللحم ويرتب وينزع اللحم من أعلى العظم لحوالى بوصة .
- ٢ - يضرب اللحم لتزيق الأنسجة، ثم يتبل بعصير البصل والليمون والملح والفلفل ويترك - يدهن بالسمن ثم يشوى على النار المباشرة ( الفحم مثلاً ) .
- ٣ - تقدم مع خضر سوتيه وبطاطس وطماطم مشوى أو أحدها .
- ٤ - تجمل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

### الحم المشوى

المقادير :

نصف كيلو لحم ضأن صغير		ليمونة وعصير بصلة كبيرة
ملح - فلفل		$\frac{1}{8}$ كيلو من ذيل الضأن ( الية )

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة ويتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون
- ٢ - يشبك فى السفايد ( السبخ ) قطعة من اللحم وأخرى من الدهن وهكذا ، ثم يشوى ، يوضع فى صحن دافئ ويجمل بالمقدونس والليمون .

### الكلاوى المشوية ( رقم ١ )

المقادير : نصف كيلو كلاوى - عصير بصلة - ملح - فلفل - عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - ينزع الشحم وتنشق الكلى نصفين . وينزع الحوض والأنايب والقشرة

- الخارجية ، وتنقع في الماء الدافئ والمالح مدة ربع ساعة ثم تجفف .
- ٢ - تبخل بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون ثم تشوى .
- ٣ - تقدم على توست مدهون بالزبد ، أو ترص في صحن وتجميل بالمقدونس .

### الكلاوى المشوية ( رقم ٢ )

المقادير : كالكلاوى المشوية رقم ١ ، ويضاف إليها شحم الكلاوى المزروع .

الطريقة :

- ١ - تشبك قطعة من الكلى المعدة المتبلّة في السخّج ويلبها قطعة من الشحم ، ثم قطعة أخرى من الكلى وهكذا تشوى الكلى ، كما في اللحم المشوى .
- ٢ - ترص في صحن دافئ مفروش بقليل من المقدونس المفروى وتجميل بأوراقه .

### الكبد المشوى

المقادير : نصف كيلو كبد - عصير بصل - عصير ليمونة - ملح وفلفل .

الطريقة :

- ١ - يشطف الكبد بالماء البارد وتقطع شرائح تخانها ٢ سم .
- تبخل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة ١٥ دقيقة ثم تشوى ( تبخل بالملح فقط ، أو الملح والليمون في حالة استعمالها للرضى والأطفال ) .
- ٢ - تجميل بالمقدونس والليمون وتقدم ساخنة .

### الكفتة المشوية

المقادير :

نصف كيلو لحم مفروى ناعماً		ملح - فلفل - جوزة الطيب
عصير بصل		ملعقة شاي من مقدونس مفروى ، إذا أريد

المقادير :

- ١ - يخلط اللحم بعصير البصل ويتبل جيداً ويعجن .

٢ - يشكل أصابع على السفايد (الأسياخ) مع دهن اليد بقليل من السمن في أثناء التشكيل .

٣ تشوى الكفتة وتقدم ساخنة على فرشاة من المقدونس المفروى وتجمل بالمقدونس .

## الكفتة بالتراب

المقادير :

١ كيلو لحم ضأن أو بتلو مفروى ناعماً | ملح - فلفل بهار | عدد ٢ ملعقة صنوبر إذا أريد  
٢ ملحاً سمن | منديل خروف | ملعقة حلو مقدونس مفروى إذا أريد

الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتجن جيداً بالسمن ثم يضاف الصنوبر .

٢ - يقطع منديل الخروف إلى أجزاء متساوية ويحشى كل جزء بمقدار من الخلطة

ثم يلف بحشو الكرنف ، تشوى في السفايد (الأسياخ) تجمل بالمقدونس والبطاطم .

## خامسا - الطهي في الفرن

رستو محشو بالحشو الزائف

المقادير :

١ كيلو لحم بتلو قطعة واحدة مفرودة | ملح - فلفل - بهار | ملء ملعقة كبيرة من سمن  
مقدار من الحشو الزائف (صفحة ٨٦١) | ١ كيلو بطاطس صغيرة جداً

الطريقة :

١ - بفرد اللحم ويدق (تقطع الألياف) ويحسن ألا يزيد غلظة على ١ بوصة

وتبل بالملح والفلفل والبهار ، ثم يبسط الحشو الزائف على اللحم مع ترك

بوصة من الأطراف .

٢ - تلف جيداً وتربط بخيط كتان وتوضع في صينية وعلى سطحها مقدار السمن .



٣- تزع في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى يتم نضجها .  
٤- تفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الرستو بالمسلي الذي في الصليبة حتى لا يجف سطحه ، وكذا تقلب على وجهها الآخر بعد مضي نصف المدة المقررة لنضجها .

٤- يوضع البطاطس الصغير الصحيح المقشر في الصليبة التي بها اللحم قبل نضج اللحم يحول نصف ساعة لينضج ويحمر لونه، يزع اللحم والبطاطس ويفك الخيط .  
٦- يوضع اللحم في الصحن وحوله البطاطس وتقدم معه الصلصة البنية العادية صفحة ٧٥ ، ( يصنى السمن ويترك حوالى ملعقة في الصليبة التي نضج فيها اللحم لعمل الصلصة البنية ) .

رستو محشو بالبيض

المقادير: كقادير الرستو بالحشو الزائف السابق . ويستبدل بالحشو البيض المسلوق الجامد المتبل في قليل من الدقيق .

الطريقة :

١- يفرد اللحم كالسابق ويلف ويدخله البيض المتبل بالدقيق .  
٢- يطهى في الفرن كالسابق ويقدم بارداً بعد تقطيعه حلقات ويجمل بسلطة الخس أو الخضر ( صفحة ٣٧٠ ، ٣٧٧ )

الرستو بالتوم

المقادير :

كيلو من لحم بتلو نغذه		ملح ، فلفل ، بهار .
ملء ملعقة كبيرة من سمن		$\frac{1}{4}$ رأس توم

الطريقة :

١- يغسل اللحم ويتبل بالملح والفلفل والبهار ، تعمل شقوق باللحم على أبعاد وتوضع بها فصون التوم وتوضع في صليبة على سطحها مقدار من السمن .

( ١١٢ - الطهى )

- ٢ - تَرج في فرن حار مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج مع ملاحظة فتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ورش اللحم بالمسلي الذي في الصينية .
- ٣ - تقدم عادة ساخنة وتجمل بالمقدونس ، وقد تجمل بالبطاطس الصغير ، كما في الرستو بالحشو الزائف ( صفحة ١٦٠ ) .

٤ - تقدم معها الصلصة البلية ( إذا أريد ) كما في الرستو بالحشو الزائف .

رستو الضأن بصلصة النعناع

المقادير : نخلة ضأن ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح ، فلفل ، بهار ، صلصة النعناع ( ص ٨٧ ) .

### الطريقة :

يحمز اللحم وينبل ويطهى كما في الرستو بالثوم - يقدم بارداً ، مع صلصة النعناع لحم ( كنف ) محشو

### المقادير :

فنجان خبز أفرنكى مبلى في لبن وممسور	كيلو لحم قطعة واحدة من ( الكنف )
ملققة حلومن مقدونس مفري	
مح : ٢ - ٣ بيضات للمعجن	
$\frac{1}{8}$ كيلو كبدة محمرة مفرية غليظا	
	بصلة محمرة
	٤ - فصوص ثوم
	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب

### الطريقة :

- ١ - يخلئ اللحم من العظم حتى يصير على هيئة كيس
- ٢ - تخرج جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالملح ويحشى بها اللحم ويخلط .
- ٣ - تربط من الخارج بخيط كتان ( دوبارة ) ويوضع في صينية بها سمن ويزج في الفرن .
- ٤ - يترك حتى ينضج ، مع ملاحظة تغطيته بالسمن الذي بالصلصة ما بين وقت وآخر .
- ٥ - يذك الخيط ويوضع اللحم في صحن ويرش عليه الصلصة البنية الخفيفة ( ص ٧٥ ) أو تقطع حلقات وترص في الصحن - تجمل بالبطاطس الصغير المطهى في الفرن .

## المكثف المحشو

الطريقة:

- ١ - يخلى الكتف من عظمة اللوح ويتبل يحش بالمشو الزائف ويخلط (٨٦١).
- ٢ - يلف في ورقة مدهونة ويغطى في الفرن في صينية بها مقدار قليل من السمن (مدة النضج من ٢٠ : ٢٥ دقيقة لكل ١ كيلو و ٢٠ : ٣٥ دقيقة زيادة).
- ٣ - يغطى بالسمن مدة الطهى مرات عدة - يفك الخيط ويقدم مع الصلصة البلية (ص ٧٥).

## الكتف المحشو بالعصاج والصنوبر

المقادير: كالسابق ، ويحشى الكتف بالعصاج والصنوبر (صفحة ١٣٧ أو ١٤٩) بدلا من المشو الزائف .

التقديم : يقدم مع الصلصة البلية (صفحة ٧٥) أو مع المسكرونة المفلتلة - (ص ٤٠٤)  
الحاج أرز (ص ٣٩٨) .

## قلب محشو

ملعقة كبيرة من السمن	قلب بتلو ، صلصة بلية (ص ٧٥)
ملح - فلفل	مقدار من المشو الزائف (ص ٧٦١)

الطريقة:

- ١ - يغسل القلب جيدا ثم يجفف ، يعمل فراع في وسطه ويملأ بالمشو الزائف .
- ٢ - يلف في ورقة مدهونة ويوضع في صينية بها سمن ويرج في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . ويلاحظ تغطيته بالسمن آنا فآنا في أثناء النضج .
- ٣ - ينزع الورق ويرش القلب بقليل من الدقيق ويترك نصف ساعة أخرى .
- ٤ - يوضع القلب في صحن دافئ ويرش عليه الصلصة البلية .

## رستو مفرى بالمنديل

### المقادير :

١ كيلو لحم مفرى ناعماً	١ قليل من جوزة الطيب والقرنفل المسحوق
١ مندبل خروف	ملح - فلفل
١ مخ بيضتين	١ ملعقة بصل مفرى ناعماً
٣ ملاعق فئات خبز أفرنكي متقوع ومقصور	١ ملعقة سمن

### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير جيداً وتبخل وتنعجن جيداً .
- ٢ - يشكل على هيئة أسطوانة متوسطة السمك ويلف في المندبل .
- ٣ - يزرع في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة نوعاً ويترك حتى ينضج .

التقديم : (أ) يقدم ساخناً مع صلصة بلية (صفحة ٧٥) .  
(ب) يقدم بارداً مع سلطة خس أو سلطة خضار (ص ٢٧٠، ٢٧٧) .

رستو اللحم المفرى الذي

### المقادير :

١ كيلو لحم بتلو نغدة الفرى ناعماً	١ مخ بيضة أو بيضتين
١ ملعقة شاي مسحوق القرنفل	٢ ملعقتا خبز متقوع في لبن ومقصور منه
ملح ، فلفل ، بهار	١ ملعقة شاي من بصل مفرى رقيقاً
١ ملعقة حلو سمن	١ صلصة بلية خفيفة أو كامخ الحضر للتقديم

### الطريقة :

- ١ - تمزج المقادير بعضها ببعض وتنعجن بالبيض .
- ٢ - تبرم وتلف في ورقة مدهونة وتوضع في صينية بها قليل من السمن .
- ٣ - تطبخ في فرن متوسطة مدة ساعة .

- التقديم : (١) تقدم ساخنة مع الصلصة البنية الخفيفة (صفحة ٧٥) .  
 (ب) تقدم باردة مع كامخ الحضر (صفحة ٣٧٧) .

### رستو اللحم المفري المحشو بالبيض

٢ ملعقة بقسماط مدقوق ناعم	١ كيلو لحم مفري ناعم
ملح - فلفل - بهار	عصير بصله أو ملعقة بصل مفري
٤ - بيضات مسلوقة جامداً	ملعقة كبيرة من سم ، بيضة للعين

الطريقة :

- ١ - تمزج جميع المقادير ببعضها وتمجن جيداً بالبيض .
- ٢ - يقشر البيض المسلوق ويغلى بقليل من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - تفرد العجينة ويوضع عليها البيض المسلوق السابق جنباً لجنب . وتلف وتساوى جيداً حول البيض . ثم تدهن بالسمن وتلف بورقة شفاف مدهونة بالسمن وترج في فرن حار مدة ١ ساعة . ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٤ - تترك لتبرد ثم تقطع حلقات وتقدم مع سلطة خضر أو خس (ص ٣٧٠، ٣٧٧) .

### رستو اللحم المفري بالسجق

المقادير :

بيضتان	١ كيلو لحم مفري ناعم ناضج
قليل من البهريز أو الصلصة البنية الخفيفة	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ كيلو لحم سجق
دجاج - فلفل - جوزة الطيب	٢ ملعقة فئات خبز أفرائكي

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير الجافة ببعضها ببعض وتمجن بالبهريز (ص ٣٣) أو الصلصة البنية (ص ٧٥) حتى تمزج المقادير جيداً .

- ٢ - نهرم كاسطوانة قصيرة غليظة وتغطى بالدقيق المتبل أو بالبيض والبصماط .  
٣ - توضع في صينية بها قليل من السمن وتزج في فرن متوسطة الحرارة مدة ساعة .  
مع ملاحظة تغطيتها بالسمن عدة مرات في أثناء طهيها .

التقديم : (١) تقدم ساخنة ومعها الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

(ب) تقدم باردة فتقطع حلقات وتجعل بالחס والطاطم ويقدم معها كأمخ الحضر

البفتيك في الفرن

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناعما	بيضتان
ملعقة كبيرة فئات خبز	ملح - فلفل
ملعقة حلو من بصل مفري ناعما	بطاطس محمر
ملعقتان كبيرتان من بطاطس ناضج محمرك	صلصة طماطم أو صلصة بنية
	للتقديم

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل حتى يصفر لونه . ثم يضاف إليه باقي المقدار ويعجن جيدا بالبيض .  
٢ - تقسم العجينة وتشكل مستديرات ثخانتها بوصة .  
٣ - توضع على صينية مدهونة بوضع على كل قطعة لحم قطعة صغيرة من السمن .  
٤ - تزج في الفرن وتطهى مدة ٢٠ دقيقة .  
٥ - تقدم مع بطاطس محمر وصلصة طماطم أو صلصة بنية (٩٨ أو ص ٧٥) .  
قالب اللحم الناضج (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو لحم مفري ناضج	ملعقة شاي من مقدونس مفري	ملح - فلفل - جوزة الطيب
ملعقتان فئات خبز أبيض	بيضتان	قليل من البصماط

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب بالسمن الدافئ ويرش بالبصماط .

- ٢ - تخلط المقادير بعضها ببعض وتمجن بالبيض ، وقد يضاف إليها قليل من الصلصة لعجنها إذا احتاج الأمر ، ثم يتبل الخليط جيداً ويكبس في القالب المعد .
- ٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٤ دقيقة .
- ٤ - تقلب من القالب ويصب حولها قليل من الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .
- ٥ - يقدم باقى مقدار الصلصة فى القارب .

### قالب اللحم الناضج (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوقة مفروية	١ كوب صلصة غليظة (ص ٧٥)	يمزج الجميع جيداً ويستعمل الخليط للحشو
ملعقة سمن	١ كيلو لحم ناضج مفروية	
بيضتان أو يعضتان	ملعقة شاي من مقدونس مفروية	
بقسماط	ملح ، فلفل ، جوزة الطيب	

صلصة بنية (صفحة ٧٥) (للتقديم)

الطريقة :

- ١ - يدهن القالب بالسمن الدافى ويغطى بالقسماط .
- ٢ - يضاف البيض والسمن للبطاطس ويتبل الجميع .
- ٣ - يبطن القالب بخليط البطاطس (القاع والجوانب ويترك فراغ فى وسط القالب
- ٤ - يملأ الفراغ بالحشو ، ويغطى القالب بورقة مدهونة ويزج فى الفرن .
- ٥ - يقلب من القالب ويصب حوله الصلصة البنية (صفحة ٧٥) .

### طبق اللحم الناضج

المقادير :

١ كيلو لحم ناضج مفروية	١ كيلو بطاطس ممهوك
كوب صلصة بنية غليظة (ص ٧٥)	ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البنية ويضاف إليها اللحم ويتبل الخليط جيداً .

٢ - يوضع اللحم في طبق فرن مدهون ويغطى بالبطاطس ثم ينكش البطاطس بالشوكة بشكل هرمى .

٣ - توضع قطع صغيرة من الزبد أو السمن على الوجه على أبعاد .

٤ - يزعج الطبق في فرن متوسط مدة ٢٠ دقيقة حتى يحمر الوجه .

### صليية الكيبيبة الشامية في الفرن

المقادير : كفاير الكيبيبة الشامية المحمرة ( صفحة ١٥٧ ) .

#### الطريقة :

١ - تدهن صليية بالسمن وتفرّد في أرضيتها طبقة من الخليط ثخانتها ١ : لم اسم .

٢ - يفرّد فوقها طبقة من العصاج بالصنوبر ويضغط عليها باليد .

٣ - يغطى العصاج بطبقة أخرى من خليط الكيبيبة .

٤ - يساوى السطح جيدا وتقطع مثل البقلاوة ويغطى سطح الصليية بالسمن الساخ .

٥ - يزعج في فرن حار نوعا مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة حتى تنضج ويحمر وجهها - يضى

السمن وتقدم .

### سادسا - الطهى على البخار

#### قوالب اللحم على البخار

#### المقادير :

ملققة شاي من سمن	١ كيلو لحم ناضج مفرى
ملح . فلفل	ملققة حلو من مقدونس مفرى
بيضة أو بيضنان	١ كوب خلاصة ( ص ٢٣ )
بازلاء - جزر سوتيه -	ملققة شاي من دقيق
صلصة بنية ( ص ٧٥ )	١ بصلة مفرية

للتقديم  
والتجميل



### الطريقة :

- ١ - يحمر البصل المفري في السمن ويرفع ثم يحمر الدقيق .
  - ٢ - تضاف الخلاصة تدريجياً مع التقليب ، ثم يغلى ويضاف إليه اللحم والمقدونس والبصل - يتبل الخليط جيداً ويضاف إليه البيض .
  - ٣ - يدهن عدد ٤ من القوالب الصغيرة ويوزع فيها الخليط ، وتغطى بورق مدهون بالسمن . تطهى على البخار مدة ١ ساعة .
  - ٤ - تقلب من القالب وتغطى بصلصة بنية ثم تحمل بالبازلاء أو الجزر السوتية .
- قوالب اللحم النيء
- الطريقة : كالسابقة ، ويستبدل باللحم الناضج لحم نبي وتطهى على البخار مدة ساعة .
- اللحم البارد

### المقادير :

١ كوب خلاصة (ص ٣٣)	١ كيلو لحم مفري ناعم
٢ بيضتان	ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم (ص ٩٨)
ملح - فلفل	٣ ملاعق فئات خبز

### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل جيداً .
- ٢ - يدهن قالب بالسمن الدافئ ويغطى بفئات الخبز .
- ٣ - يصب الخليط في القالب المعد ويغطى على البخار مدة ٤٠ دقيقة .
- ٤ - يقلب اللحم من القالب في صحن مناسب ويترك ليبرد ويحمل بالخس ويقدم معه كاصح الخضار .

## قالب اللحم بالمعكرونة

المقادير :

٣ ملاعق قات خبز		١ كيلو معكرونة مسلوقة
ملح - فلفل - جوزة الطيب		١ كيلو لحم ناضج مفري
٢ : ٣ بيضات		١ كوب خلاصة (صفحة ٣٣)

١ - يدهن قالب مستديردهناً جيداً ثم ييطن بالمعكرونة المسلوقة ويترك في وسطه فراغ

٢ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض والخلاصة وتبل جيداً .

٣ - يملأ فراغ القالب بمخيط اللحم ، ويغلى القالب بورقة مدهونة .

٤ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة .

٥ - يقلب القالب على صحن دافئ ويصب حوله صلصة الطماطم :

ملحوظة : قد يستغنى عن المعكرونة وييطن القالب بدهنه جيداً بالسمن الدافئ ثم

يغلى بالبقسماط :

# الطيــــــــــــــــور

وغالباً تشمل الطيور التي تؤكل ، كالدجاج والبط والأوز والحمام والديك الرومي وطيور الصيد وتركيب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان إلا أنها أسهل هضم .  
وتركيــــــــب لحم الطيور كتركيب لحم الحيوان . ولكنها أغلى ثمناً ؛ نظراً للاستغناء عن الكثير منها ، كالريش والأحشاء الداخلية : ولحم الطيور أسهل هضمًا من لحم الحيوان لأن أنسجة لحم الطيور رقيقة فصيــــــــرة ، وليس بها دهن كافى لحم الحيوان ، إذ يوجد دهنا تحت الجلد وحول الأمعاء .

ويمتاز لحمها بحسن طعمه ، ويــــــــلتج منها الكثير من الأطباق الشهية .  
ولحم الجزء العلوى للطيــــــــور « الصدر والأجنحة » أسهل هضمًا من لحم الجزء السفلى من جسم الطير « الفخذ والذبوس » ، لأن أنسجتها غليظة سمراء اللون ، لكثرة العمل الجسمانى الذى يقوم به الطير ،  
وتنقسم الطيور قسمين :

١ - أبيض اللحم ، كالدجاج .

٢ - قاتم اللحم ، كالأوز . والبط ، وبعض طيور الصيد ، والحمام ، وهو أعسر هضمًا من السابقة .

## اختيار الطيور

يحسن شراء الطيور الصغيرة السن ، لليونة أنسجتها . وسهولة هضمها .  
ولاختيارها يجب أن تتوافر الشروط الآتية :

١ - أن تكون الأرجل ملساء والقشور خفيفة .

٢ - أن يكون المنقار ليناً ولونه طبيعياً .

٣ - أن يكون جلد الجسم مشدوداً . أبيض اللون . خالياً من الكدمات والحشرات ... الخ . وأن يكون لحم الصدر ممتلئاً وغضرفته لينة .

٤ - أن يكون الجزء الزائد بالجنـاح ( الظفر ) ليناً بحيث يسهل نزعـه فى أثناء التنظيف

٥ - أن يكون الريش صغيراً ، وبه زغب ، وخصوصاً ما كان أسفل الجناح .  
وعلى الغنذين . وأن يكون لون العرف أحمر .

٦ - في الديك الرومي يختار ما كان منه متوسط السن .

٨ - في البط والأوز يكون جلد الأرجل أصفر والجلد المسكون للقدم لينا والصدر  
ممتلئاً باللحم ولا يفضل اختيار السمين منها لأنه عسر الهضم  
٨ - في الحمام تكون الأرجال رفيعة ومائلة للأحمرار .

### تنظيف الطيور

#### نزع الريش :

١ - في الصمان ينزع الريش باليد . من غير استعمال الماء ( طريقة جافة ) .

٢ - في البط والأوز ينزع الريش باليد أولاً ثم تتم العملية باستعمال الماء المغلي .  
كما في الدجاج ( طريقة رطبة ) .

٣ - في الدجاج والحمام النخ يستعمل الماء المغلي لنزع الريش . وذلك بإلقائها فيه مدة  
دقيقة لئلا يتمزق الجلد - ينزع الريش من الأجنحة أولاً ثم باقي الجسم .  
وأخيراً الصدر لأنه رقيق - وفي حالة تمذر إزالة الشعر الرفيع جيداً بالطريقة  
الجافة أو الرطبة يمرر الطير فوق لهب لحظة ليحترق الشعر .

#### تقليمها :

١ - تقسل جيداً من الخارج ويزال المنقار والجزء العلوى من الجناح ( الظفر ) .  
٢ - تفتح من أعلى وتنزع منها الحوصلة والغشاء الرقيق المحيط بها - تترك الرقبة  
أو تقطع على حسب الرغبة .

٢ - تفتح من أسفل بشق عرضى أعلى المخرج الأمامى بحوالى ٣ سم لنزع الأحشاء  
الداخلية ( الأمعاء والكبد والرتة النخ ) .

٤ - تقطع الأرجل إلى الركبة . ويزال الجزء العلوى للمخرج الخلقى ثم تشطف  
الطيور بماء بارد .

٥ - تقسل جيداً بالملح أو الدقيق ثم تشطف .

- ٦ - تفتح المعدة ( القفوصة ) من جهة الالتحام وتزال البقايا التي بها ، ثم تنزع الجلد المتصصة بها ( باللحم ) ، تغسل جيداً بالدقيق والملح .
- ٧ - تزال المرارة باحتراس من السكب ، ثم تغسل بالدقيق والملح .
- ٨ - تكشف الدجاجة ، وذلك بوضع أرجلها داخل الفتحة السفلية ورأسها في حالة وجودها تحت أحد الفخذين .

## طهى الطيور

### أولاً - ( السلق )

- ١ - يحسن إختيار الطيور الكبيرة السن نوعاً - البيضاء اللون .
  - ٢ - تطبق قاعدة سلق اللحم على الطيور ، ويختلف المدة المقررة على حسب السن والحجم ( ينظر صفحة ١١٠ ) .
  - ٣ - تقدم مغطاة بالصلصة البيضاء أو مسلوقة فقط ، وتعمل في الحالتين بالمقدونس .
  - ٤ - تعمل من الطيور المسلوقة أصناف أخرى شتى .
- سلق الطيور - الدجاج - البط - الأوز - الديك الرومى - الحمام ،

### الطريقة :

- ١ - تنظف الطيور وتدعك جيداً بالدقيق وتشطف وتجهز على حسب نوعها .
  - ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه بصلة صحيحة صغيرة وقليل من الجبهان والملح .
  - ٣ - توضع الطيور في الماء المغلى وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة نزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر - ترفع من ماء السلق وتقدم على حسب الرغبة .
- ملحوظة : يستعمل الودك في عمل أصناف عدة كاللكشك والفريك والخضر الخ .

### الطير ( الغر ) المسلق

### الطريقة :

- ١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء يفتح وينظف كالدجاج .

- ٢ - تفرى بصلة وتدعك بالملح والفلفل وتضاف لماء السلق وهو يغلى .
- ٣ - يوضع الطير فى الماء ويترك حتى يغلى مدة ١٠ دقائق ، ثم يلقى الماء .
- ٤ - يوضع مقدار آخر نظيف من الماء ويترك حتى يغلى . ويضاف اليه الملح وبصله أخرى مدعوكه كذا الطير ، ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يرفع من إناء السلق ويترك حتى يصنى مائه ، ثم يحمر فى السمن المقدوح .
- ٦ - يقدم مع الأرز المغفل بالخلاصة التى طهى فيها الطير .

### السمان المسلوق

- ١ - ينزع ريشه بالطريقة الجافة ( ص ١٧٢ ) مثل الفر . يفتح وينظف كالدجاج .
- ٢ - يسلق فى ماء مغلى مضاف إليه بصلة مفربة مدعوكه بالملح والفلفل .
- ٣ - يرفع من إناء السلق ويجفف ، ثم يحمر فى السمن المقدوح .
- ٤ - يقدم معه الأرز المغفل باستعمال خلاصة السلق .

### دجاج بارد بالسلطة

المقادير : ٢ دجاجتان مسلوقتان ( ص ١٧٣ ) - ملح - فلفل .

### التجميل والتقديم :

- |   |   |
|---|---|
| زيتون أخضر وخيار مخلل رفيع<br>صلصة خردل ، مستردة ، ( ص ٦٩ ) | ٢ - قلب خمس سلطة مفرى رفيعاً<br>٣ - بيضات مسلوقة جامداً |
|---|---|

- الطريقة :
- ١ - يفرى الحس رفيعاً مثل الشعر ، ويفسل ويجفف بغرطة نظيفة .
  - ٢ - تقطع كل دجاجة ثمانى قطع ، مع نزع الجلد والعظم .
  - ٣ - تقشر الطاطم وتقطع الواحدة أربعة أقسام وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
  - ٤ - يقشر البيض وتقطع الواحدة قسمين طولاً .

### طريقة التقديم :

- ١ - يوضع الحس فى أرضية صحن ويرص فوقه الدجاج المقطع بنظام حسب الذوق

- ٢ - يحمل عيط البطبق بقطع الطاطم ثم بالخيار أو الزيتون ثم بقطعة بيض وهكذا  
٣ - يقدم معه صلصة الخردل المستردة ، (صفحة ٦٩) .

### دجاج بارد

#### المقادير :

صدر ٢ دجاجتين مسلوقتين ( ١٧٣ )	٢ ملعقتان من الكريمة
كوب عصير طاطم	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ك فاصوليا خضراء سوتيه
٣ - ٤ ورقات جيلاتين	ملح - فلفل

#### الطريقة :

- ١ - يزال جلد وعظم الصدر ويقطع بنظام قطعاً مناسبة .
- ٢ - يذاب الجيلاتين في ٢ ملعقة ماء على نار هادئة ، وتضاف الطاطم المصنوع مع التقليب .
- ٣ - تخفق الكريمة حتى تغلظ ، ثم يضاف إليها خليط الطاطم وتبل جيداً .
- ٤ - تصب في صحن بلوري ويرص حولها قطع صدر الدجاج البارد .
- ٦ - توضع الفاصوليا حول الدجاج .

### الدجاج بالتريه

#### المقادير :

دجاجة مسلوقة (صفحة ١٧٣)	$\frac{1}{2}$ ملعقة سمن
$\frac{1}{2}$ ملعقة دقيق	٢ كوب سائل : لبن فقط أو كوب لبن ،
ملح - فلفل أبيض	كوب خلاصة (صفحة ٢٣)
ملعقة شاي عصير ليمون	أو ٢ كوب خلاصة دجاج فقط (صفحة ٣٤)
مقدونس أو بيض مسلوقة (للتجميل)	ح ٢ بيضتين (وقد يستغنى عنه)

## الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بالذيق والسمن والسائل وتبيل بالملح والفلفل ( ص ٦٤ )
  - ٢ - يضاف إليها مخ البيض في حالة استعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتبيل .
  - ٣ - توضع الدجاجة ( صحيحة أو مقطعة ) في صحن دافئ وتغطى بالصلصة وتجعل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .
- الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

## المقادير :

دجاجة - ماء السلق	ملح - فلفل أبيض
١ ½ ملعقة ذقيق	جزرة صغيرة نوعاً
ملعقة شاي من عصير ليمون	فصان مصطكي وجبهان
بصلة متوسطة . قطعة كرفس	½ كوب كريمة ، مخ بيضتين
٢ كوب خلاصة دجاج (صفحة ٣٤)	١ ¼ ملعقة سمن

- ١ - يجهز الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
- ٢ - تسلق مع الحضر والمصطكي والجبهان ثم ترفع من الخلاصة .
- ٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
- ٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والذيق والخلاصة وتغلى مدة ٥ دقائق ( صفحة ٦٤ ) .
- ٥ - تبرد قليلاً ويضاف إليها مخ بيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النقي ، مع ملاحظة عدم إغلاقها لئلا تنفصل .
- ٦ - تبرد قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتبيل .
- ٧ - يزال ما يمكن إزالته من عظم المقاطع الناضجة وترتب في صحن دافئ بنظام ثم تغطى بالصلصة، وتجمل بالليمون والمقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق



## الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء بالذيق والسمن والسائل وتبيل بالملح والفلفل ( ص ٦٤ )
  - ٢ - يضاف إليها مخ البيض في حالة إستعماله . وترفع على النار الهادئة مع التقليب المستمر . ترفع من على النار ويضاف إليها عصير الليمون وتبيل .
  - ٣ - توضع الدجاجة ( صحيحة أو مقطعة ) في صحن دافئ وتغطى بالصلصة وتجعل بالمقدونس والليمون ، وقد تجمل بالبيض المسلوق .
- الدجاج بالصلصة البيضاء الراقية

## المقادير :

دجاجة - ماء السلق	ملح - فلفل أبيض
١ ½ ملعقة ذقيق	جزرة صغيرة نوعاً
ملعقة شاي من عصير ليمون	فصان مصطكي وجبهان
بصلة متوسطة . قطعة كرفس	½ كوب كريمة ، مخ بيضتين
٢ كوب خلاصة دجاج (صفحة ٣٤)	١ ¼ ملعقة سمن

- ١ - يجهز الدجاج ويقطع من ٤ - ٨ مقاطع ، على حسب حجم الدجاجة .
- ٢ - تسلق مع الحضر والمصطكي والجبهان ثم ترفع من الخلاصة .
- ٣ - تصفى الخلاصة ويؤخذ منها مقدار ٢ كوب المذكور بالمقادير لعمل الصلصة .
- ٤ - تعمل صلصة بيضاء من السمن والذيق والخلاصة وتغلى مدة ٥ دقائق ( صفحة ٦٤ ) .
- ٥ - تبرد قليلاً ويضاف إليها مخ بيضتين ، وتعاد على النار الهادئة مع التقليب المستمر حتى يزول طعم البيض النقي ، مع ملاحظة عدم إغلائها لتلا تنفصل .
- ٦ - تبرد قليلاً وتضاف إليها الكريمة وعصير الليمون وتقلب جيداً وتبيل .
- ٧ - يزال ما يمكن إزائه من عظم المقاطع الناضجة وترتب في صحن دافئ بنظام ثم تغطى بالصلصة، وتجمل بالليمون والمقدونس وقد تجمل بمكعبات الجزر المسلوق

## جلائين الدجاج

الطريق:

دجاجة كبيرة سمينة	ملقة كبيرة فستق مفرى
١ - ١ كيلو لحم سبج	٢ بيضتان مدقوقتان جامدا
ملقة كبيرة لوز مفرى	ملح - فلفل أبيض

الطريق:

- ١ - ينزع ريش الدجاج بدون استعمال الماء ، وينزع العظم كالآتي :  
(أ) تزال الرقبة والأرجل مع الاحتفاظ بجلد الرقبة سليما .  
(ب) تشق من الظهر وتنزع جميع الأحشاء .  
(ج) ينزع العظم بسكين قصير حاد جداً مستدير الطرف نوعاً .  
(د) تفصل جيداً بالملح وتشتطف ، ثم تدعك بالدقيق وتشتطف جيداً .
- ٢ - تفرد الدجاجة وتبل بالملح والفلفل ، ثم توضع طبقة من لحم السبج وتساوى جيداً ويلها طبقة من البيض المنقطع حلقات ثم اللوز والفستق المفرى .
- ٣ - تلف الدجاجة بشكل أسطوانى وتساوى بقدر الإمكان .
- ٤ - تلف جيداً بقطعة نسيج (قماش) مغطاة بقليل من الدقيق . وتبرم قطعة السبج وتربط جامداً من الطرفين . توضع الدجاجة فى ماء مغلى مضاف إليه قليل من الملح وبصلة وعظم رقبة الدجاجة والكبد والقفوصة الخ وتترك مدة ١ ½ - ٢ ساعة ، وإذا احتاج الأمر لإضافة مقدار من الماء وجب أن يضاف مغلياً .
- ٥ - تنزع الدجاجة من الإناء وتصفى منه . ثم تنزع قطعة السبج (القماش) .
- ٦ - تلف فى قطعة نسيج (قماش) أخرى نظيفة وتوضع بين صلبتين وتثقب بثقل يزن ٢ : ٣ أرطال ، وتوضع فى مكان متجدد الهواء بارد حتى يبرد تماماً ، أى مدة لا تقل عن أربع ساعات قبل تقديمها للأكل .
- ٧ - تلمع بقلية التلمع ( ص ٨٦١ ) ، أو تغطى بصلصة باردة راقية مثل الصلصة الأسبانية بالجيلي (صفحة ٩٠) وتحمّل بكامخ الخضر .

## شركسية الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان سمينتان	١ - ٢ ملعقة كبيرة من سمن	مصطكي وجهان
١/٢ كيلو أرز ، بصله	صلصة الشركسية (صفحة ٩٩)	ملح - فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج ويكتف .
  - ٢ - يشوح قليلا في السمن ويضاف إلى المصطكي والجهان ثم الماء والبصلة والملح ويترك حتى تنضج ، بحيث يكون مقدار المرق بعد نضج الدجاج حوالى ٨ أكواب . يصفى المرق .
  - ٣ - يقدهح قليل من السمن ومعه قليل من الجبهان والمصطكي ثم يضاف مقدار المرق ( ٣ : ٤ ) أضعااف مقدار الأرز ) ويترك حتى يغلى فيضاف الأرز ويترك على النار الهادئة حتى ينضج ويصير أشبه بالعصيدة .
  - ٤ - يعمل مقدار من صلصة الشركسية (صفحة ٩٩) .
  - ٥ - يحمر الدجاج أو يترك مسلوقاً بدون تحمير ، ثم يقطع مقاطع منتظمة بقدر الإمكان
  - ٦ - يوضع الأرز في طبق مستدير بحيث يحوف وسطه وتصب في داخله الصلصة
  - ٧ - ترص قطع الدجاج حول الأرز أو فوقه .
  - ٨ - يجهل الصحن بالمقدونس ويكبّد الدجاج الناضج المقطع حلقات .
- وقد تجمّل الصلصة بالسمن الدافئ المخلوّط بقليل من الفلفل  
دجاج محشو بالفريك

المقادير :

زوج دجاج صغير	فنجان فريك (ينظف ويغسل)	ملعقة كبيرة من سمن
ملح - فلفل - جهان	بصلة كبيرة مفروية وبصلة صحيحة	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - ينظف الدجاج كالسابق ويجهز .

- ٢ - يدعك البصل بالملح والفلفل ويقطع الكبدة والقنصة - تخلط بالفريك والسمن
- ٣ - يحشى الدجاج بالخلطة السابقة ويكتف ، وقد تغطى فتحة الرقبة أو تترك .
- ٤ - تطهى فى ماء مغلى مضاف إليه بصل وملح وقليل من الجبشان .
- ٥ - ترفع من ماء السلق وتصفى ثم تحمر . توضع فى صحن وتجميل بالمقدونس .

#### دجاج محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالدجاج المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وقديقل مقدار الأرز ويضاف للحشو ملء ملعقة زبيب بناتى وأخرى صنوبر .

#### الغر - الطير المحشو

المقادير : غر ، بصلة كبيرة مغرية ، ملح ، فلفل ، ملعقة شاي كمن مدقوق ، أرز مفلفل باستعمال خلاصة السلق ( للتقديم ) .

#### الطريقة :

- ١ - ينزع ريش الطير بدون استعمال الماء ويقطع وينظف ( كما فى الزر المسلوق ص ١٧٣ )
- ٢ - تدعك البصلة المغرية بالملح والفلفل ويضاف إليها الكمن ويحشى بها الطير .
- ٣ - يسلق الغر كما فى ص ١٧٣ يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمر .
- ٤ - يقدم معه الأرز المفلفل باستعمال خلاصة السلق (صفحة ٣٩٢) .

#### السمان المحشو

المقادير والطريقة : كالغر المحشو السابق ، ويقدم معه الأرز المفلفل بخلاصة السمان .

#### حمام محشو بالفريك

#### المقادير :

عدد ٢ من الحمام	ملعقة حلوى سمن
بصلة متوسطة مغرية وبصلة صحيحة	١ : ٢ فنهان فريك
ملح ، فلفل ، فنان جبشان	كبد ، قنصة الحمام مقطعة

## الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام ويفسل جيداً ويتبل .
- ٢ - تعمل خلطة الحشو من الفريك والبصل المفري المدعوك بالملح والفلفل والكبد والقونصة المقطعة والسمن ويتبل الحشو جيداً .
- ٣ - يحشى الحمام بالخلطة ويكتف ، وقد تخاط فتحته أو تترك .
- ٤ - يغلى الماء ويضاف إليه البصل والملح والجهان ويأق في الحمام وتهدأ النار نوعاً ويترك حتى ينضج ، ثم يرفع من ماء السلق ويجفف ويحمى .
- ٥ - يقدم ساخناً بحملاً بالمقدونس .

حمام محشو بالأرز

المقادير والطريقة : كالحمام المحشو بالفريك باستعمال الأرز بدلاً من الفريك .

دجاج مخلى محشو

المقادير : دجاجة كبيرة سميكة ، بصله كبيرة ، قطعة كرفس ، عدد ٣ فصوص جهان ، ملح

## مقادير الحشو :

ملعقة حلو من سمن	١ كيلو لحم بتلو مفري ناعماً
بيضة ، ملعقة شاي من بصل مفري	١/٢ ملعقة شاي صغيرة من مسحوق
ملعقة من الباب الحبز الأفرنجى مبللة ومعصورة	جوز الطيب ، ملح ، فلفل ، بهار

للتجميل : قلية التلميع (صفحة ٨٦١) خس وطماطم

- ١ - تنظف الدجاجة بالطريقة الجافة أى بدون استعمال الماء . ونخل من

العظام كما في جلاتين الدجاج (ص ١٧٧) .

- ٢ - تغلط مقادير الحشو بعضها ببعض ويتبل جيداً وتفرّد على الدجاجة المخلية وتخاط الدجاجة وينظم شكلها . تلف في قطعه نسيج ( قاتس ) وتربط جيداً .
- ٣ - تسلق في ماء مغلى مضاف إليه البصل والعظم والكرفس والجهان والملح ويترك حتى تنضج مدة ساعة ونصف .

- ٤ - نزع من القماش وتلف في ورقة زبد مدهونة وتترك حتى تبرد تماماً .  
 ٥ - تلمع بقلية التلميع (صفحة ٨٦١) .  
 ٦ - تقدم صبيحة بمحلاة بالحس والطاطم، أو تقطع حلقات وتقدم على فرشاة من الحس  
 ديك رومي مخلى محشو بالجلاتين  
 المفاربر : ديك رومي متوسط - ماء للسلق - بصلة - ملح - عظام الديك .

مقادير الحشو :

١ كيلو لحم بتلو مفري ناعماً	فتجان من لباب الحبز الأفرنجي
١ كيلو سحبق بقرى	منقوع وممصور
٤ بيضة	ملح - فلفل - بهار
ملعقة مقدونس مفري ناعماً	١/٢ ملعقة شاي من جوزة الطيب المسحوقة

الطريقة :

- ١ - ينظف الديك بالطريقة الجافة ويغلى من العظام كما في جلاتين الدجاج صفحة ( ١٧٧ ) يغسل ويجفف .  
 ٢ - تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتجن جيداً بالبيض وتبل جيداً .  
 ٣ - يحشى بها الديك في قطعة ، وتربط الأرجل بخيط كتان بشكل منتظم .  
 ٤ - يلف الديك في قطعة قماش وتربط بإحكام .  
 ٥ - يسلق في ماء مضاف إليه بصلة وملح وعظام الديك ويترك حتى ينضج .  
 ٦ - يرفع من ماء السلق ويترك ليبرد نوعاً ، ثم يفك من القماش .  
 ٧ - تسلق قطعة القماش وتنعصر جيداً ويلف بها الديك ثانياً ، ويوضع في مكان بارد أو ثلاجة حتى يبرد تماماً .  
 ٨ - يقطع الصدر شرائح رفيعة متساوية ، ثم ترص ثانياً في مكانها .  
 ٩ - يلمع بقلية التلميع أو بالألماظية غير الحلوة (صفحة ٦٤٨) .  
 ١٠ - يقدم في صحن مستطيل ويرص حوله الخرشوف المسلووق المحضر بالحضر  
 السوتية (بصلة ، جزر أفرنكي) صفحة ٢٦٤

## دجاج مخلى عشو بالجلاتين

المقادير والطريقة: كالديك الرومى المخشو بالجلاتين السابق باستعمال ١/٢ مقدار الحشو ولدجاجة كبيرة ، تطلق وتقدم كالديك الرومى السابق .

## ثانياً . التسييك

- ١ - يستحسن اختيار الطيور الكبيرة السن لتطبيق هذه القاعدة .
- ٢ - تنبع قاعدة التسييك كما فى اللحم تماماً .
- ٣ - تقدم مع الصلصة المطيبة معها أو الخضر .

## الدجاج المسبك

### المقادير :

مقداران حاج أرز ( صفحة ٢٩٨ )	عدد ٢ من دجاج مجهز مكثف
ملح ، فلفل ، جبهان	٢ ملة قناسمن
١/٢ كوب ماء	بصلة ، قطعة كرفس ، قطعة جزر

### الطريقة :

- ١ - يحمى الدجاج فى مقدار السمن ثم توضع الخضر المجيزة والمقطعة والجبهان والماء .
- ٢ - يتبل وينطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج ، مع ملاحظة إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر ، يرفع الدجاج من الوعاء وتصفى الخضر بمصفاة - لك -
- ٣ - يغرف الحاج أرز فى صحن ويوضع الدجاج ( تقطع الواحدة أربعة أقسام ) عليه ثم يصب قليل من الصلصة المصفاة على الدجاج ، ويقدم الباقي فى قارب الصلصة الخاص .

٤ - يؤكل هذا الصنف ساخناً .

## الدجاج بدسمة الدقيق

المقادير :

دجاجة بدوية ( صغيرة السن )	٨ اتر ماء
ملعقة كبيرة من سمن	عدد ٢ من جبهان - ملح - فلفل
¼ ملعقة دقيق	بصلة صغيرة

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة وتقطع ٤ - ٨ قطع وتحمّر في السمن وترفع منه .
- ٢ - يحمر الدقيق في السمن المتخلف إلى أن يصير بلياً محمراً ، مع ملاحظة التقليب المستمر على نار هادئة . يزرع الإناء من على النار ويضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .
- ٣ - يعاد الإناء على النار وتضاف البصلة والجبهان والملح والفلفل ويترك حتى يغلي مع التقليب . تضاف قطع الدجاج المحمرة ويغلى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ - يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، على شرط أن تكون الصلصة في النهاية متوسطة الغلظ .
- ٥ - يرفع الدجاج الناضج في صحن عميق ويصب فوقه الصلصة بعد تصفيتها . ملحوظة : يمكن عمل الكبدة والقواص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة ، ويطهى الدجاج في هذه الحالة بطرق أخرى على حسب الرغبة .

## الدجاج بالدمعة ( رقم ١ )

المقادير : دجاجة - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن | مقدار دمعة (صفحة ٩٩) ملح ، فلفل

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاج ويقطع ، وتحمّر في السمن وترفع .  
توضع قطع الدجاج في الدمعة وترفع على نار هادئة مع تغذية الإناء حتى تنضج .



٣ - يضاف مقدار من الماء إذا احتاج الأمر .

ملحوظة : تعمل عادة الكبد والقوانص والأجنحة والرأس والرقبة بهذه الطريقة

الدجاج بالدمعة ( رقم ٢ )

المقادير : دجاجة مسلوقة نصف سلق ، مقدار دمعة ( صفحة ٩٩ ) ، ملعقتان كبيرتان

من سمن ، ملح ، فلفل .

الطريقة :

١ - تقطع الدجاجة الغير تامة النضج من ٤ - ٨ قطع .

٢ - تحمر القطع في السمن المقدوح وترفع ، وتعمل الدمعة باستعمال السمن المتخلف وخلاصة سلق الدجاج ، وتتم كالسابقة .

طاجن الحمام بالحضر

المقادير :

كوب طماطم مصفاة	قطعة كرفس	زوج حمام
ملعقة كبيرة من سمن	$\frac{1}{4}$ كيلو بصل قاورة	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ كيلو بطاطس
ملح - فلفل	$\frac{1}{2}$ كوب ماء	جزرتان كبيرتان

الطريقة ( رقم ١ ) :

١ - ينظف الحمام ويشق نصفين ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يشوح في السمن ويرفع .

٢ - توضع الحضر في الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها الحمام المشوح .

٣ - تضاف الطماطم المصفاة والسمن المتخلف من التحمير ، وقليل من الماء والملح

والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويترك في فرن حارة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ، ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .

الطريقة ( رقم ٢ ) :

١ - يشوح الحمام ويرفع ، ثم تشوح الحضر في السمن المتخلف .

٢ - توضع الخضضر والحمام في الطاجن على هيئة طبقات متبادلة وتنطى بالطاطم والماء ويتبل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الطاجن ويرج في الفرن حتى ينضج .  
الدجاج المسبك بالطاطس

المقادير :

دجاجة بدرية	بصلة - جزرة ( تقطع حلقات )	جهان - ملح - فلفل
ملعقة كبيرة سمن	$\frac{1}{2}$ كيلو بطاطس صغير مستدير	قطعة كرفس

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة ويتبل داخلها بالملح والفلفل ويوضع بها الكبد والقنوصة وخصان من جهان ، ثم تحمر صحيجة في مقدار السمن .
- ٢ - يضاف إليها البصلة والكرفس والجزر واتر ماء . وتترك على نار متوسطة حتى تنضج .
- ٣ - ترفع الدجاجة من الإناء وتقطع ٤ قطع وينزع العظم من الصدر وتترك في مكان دافئ . ثم تصفى الصلصة المتخلقة لفصل بقايا الخضضر .
- ٤ - يقرش البطاطس الصغير ثم يحمر في قليل من المسلي ، ويضاف إليه الصلصة السابغة المصفاة ، وتترك على النار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج البطاطس .
- ٥ - ترص قطع الدجاجة في صحن دافئ وحولها البطاطس ثم تصب الصلصة فوقها .  
حمام مسبك بالصلصة البنية

المقادير :

عدد ٣ من حمام	$\frac{1}{2}$ كيلو بصلة سوتية
٢ كوب صلصة أسبانيولية ( صفحة ٧٦ )	عدد ١٣ بصلة قاورمة صغيرة مسلوقة
ملعقة سمن	٦ جزر أفونكي صغير مسلوقة
ملح - فلفل	١٢ قطعة من الخبز المحمر تخانته ٣ سم

الطريقة :

- ١ - يحضر الحمام وتقطع الواحدة أربع قطع .

- ٢ - يقدح السمن وتحمّر القطع وترفع ، ثم يحمر البصل المسلوق ويرفع ويتبل .  
 ٣ - تغلى الصلصة الأسبانيولية ويضاف إليها الحمام وتبلى ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الحمام .  
 ٤ - ترتب قطع الخبز المحمرة فى صحن دافئ ويرص عليها قطع الحمام وتصفى الصلصة فوقها ، ثم يحمل الصحن بالبسلة والجوز والبصل .

### كولباستى الدجاج

المقادير :

٢ دجاجتان صغيرتان ( كناكيت )	ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح - فلفل ١ كوب ماء	بصل " " "
ملعقة كبيرة من سمن	بطاطس محمر للتجميل

الطريقة :

- ١ - تنظف وتجهز الكناكيت بشقها من الظهر وينزع العظم من الصدر والعضلوع وتضرب بالشاطور .  
 ٢ - تبلى بالملح والفلفل وعصير البصل والليمون مدة لا تقل عن ربع ساعة .  
 ٣ - يقدح السمن فى صينية وبرص داخلها الدجاج ويغطى بغطاء مسطح ويثقل ويترك حتى يحمر السطح السفلى فتقلب على وجه الآخر وتحمّر .  
 ٤ - يضاف مقدار الماء وملعقة كبيرة من عصير الليمون وتهدأ النار وتترك حتى تنضج وترفع وتغرف فى صحن دافئ كما هى أو تقطع الواحدة قطعتين .  
 ٥ - يحمل بالبطاطس والمقدونس وترش عليها الخلاصة المتخلفة .

### كولباستى الحمام

المقادير والطريقة : مثل كولباستى الدجاج

ملحوظة : قد يترك الحمام صحيحا ويكتف ويطهى كولباستى كالسابق فى حله صغيرة بدلا من الصلية .

## كوباسق الديك الرومي

المقادير :

ديك رومي، الحاج أرز القديم	٢ ملعقة من
جهان ومصطكى - ملح - فلفل	بصلتان - قطعة كرفس - قطعة جزر

الطريقة :

- ١ - يجهز الديك الرومي ويكف وينبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يقدح السمن وتضاف المصطكى والجهان ثم يحمر الديك .
- ٣ - تضاف الحضر المقطعة وقليل من الماء ويغلى الإناء ويترك على نار هادئة نوعاً .
- ٤ - يرفع الغطاء أنا فأنا ويقلب الديك ويضاف إليه قدر من الماء وهكذا حتى يتم نضجه . فيرفع من الإناء ويقدم ساخناً مع الحاج أرز (صفحة ٢٩٨) .
- ٥ - يصنى ما تبقى من السائل في إناء الطهى ويقدم ساخناً في قارب الصلصة .

حمام محشو بالحشو الزائف

المقادير :

زوج حمام	ملقة كبيرة من سمن	ملقة حلو من مقدونس مفري
بصلة كبيرة مفرية	قليل من الماء	كبد الحمام الناضح المفري
عدد ٤ فصوص ثوم	فنجان لباب خبز أفرنكى	خ بيضتين
ملح - فلفل - بهار	منقوع ومصور جيداً	بطاطس محمر (للتجميل)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر ويغلى من عظم الصدر .
- ٢ - يخلط البصل والثوم ولباب الخبز والمقدونس والكبد ويجهن الجميع جيداً مع البيض ، تبلى الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، ويحشى بها الحمام ويحاط .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه الحمام ويضاف إليه قليل من الماء وتهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج ، يرفع من الإناء ويوضع في صحن ويحمل بالمقدونس والبطاطس المحمر ويصب عليه السائل المتخلف .

## دجاج محشو بالحشو الزائف

كالحم المحشو بالحشو الزائف ، زوج من الكتا كيت بدلا من الحمام .

### حمام خالى محشو

المقادير : زوج حمام سمين - مقادير الحشو المذكورة فى الدجاج الخالى المحشو (ص ١٨٠)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام من الريش بالطريقة الجافة ويفتح من الظهر وينزع منه العظام وينظف جيداً .
- ٢ - تخلط مقادير الحشو بمضها ببعض وتقبل جيداً : يحشى بها الحمام ويغاط وتلف كل واحدة فى ورقة مدهونة بالسمن من جهتيها وتربط الورقة جيداً .
- ٣ - يقدح مقدار السمن ويحمر فيه الحمام ثم يضاف إليه قليل من الماء وكذلك العظام وبصلة وقطعة كرفس والملح ، يغطى الإناء ويترك على نار هادئة .
- ٤ - يرفع الغطاء أنا فأنا ويقلب الحمام ويسقى بقليل من الماء ، وهكذا حتى يتم النضج .
- ٥ - يرفع من الإناء وتنزع الورقة ، ويلف فى ورقة أخرى وتترك حتى يبرد تماماً .
- ٦ - يترك صحيحاً ، وقد يدهن بقليل التليع (ص ٨٦١) ويجمل بالكامخ الأخضر أو يقطع حلقات ويجمل بالكامخ الأخضر (صفحة ٢٧٧) .

### الدجاج بالكارى

المقادير : دجاجة مقطعة قطعاً مناسبة - أرز مسلوق (صفحة ٢٩١) مقدار من صلصة

الكارى (صفحة ٧٨) .

الطريقة : كطريقة عمل اللحم النيء بالكارى (صفحة ١٣١) .

### الحمام بالكارى

كالدجاج بالكارى .

## طاجن الحمام بالفريك

المقادير :

فنجان فريك		حماة سمينة مسلوقة نصف سلق
من ١ : ١ ١/٢ فنجان بهريز دجاج (ص ٣٤)		ملعقة سمن - ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يجهز الفريك ثم يحمر قليلا في السمن ويضاف إليه السائل والملح والفلفل ، ويترك ليغلي مدة ٥ : ١٠ دقائق مع قطعية الإناء .
  - ٢ - يوضع نصف مقدار الفريك في الطاجن ثم الحمام ثم النصف الباقي من الفريك .
  - ٣ - ينطى الطاجن ويزج في فرن هادئ نوعا حتى يتم النضج .
  - ٤ - يقده مقدار ملعقة صغيرة من سمن وترش على الوجه .
  - ٥ - يرفع الغطاء مدة ٥ دقائق ليحمر الوجه .
  - ٦ - يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف ويقدم على طبق ملائم لحجمه
- طاجن الحمام بالأرز

المقادير :

فنجان أرز		حمام سمينة مسلوقة نصف سلق
فنجان لبن		ملعقة سمن
فنجان خلاصة سلق الحمام		ملح - فلفل

- الطريقة : مثل طاجن الحمام بالفريك باستعمال الأرز بدلا من الفريك ، وملاحظة أن نصف السائل لبن والنصف الآخر خلاصة .
- طاجن السمان بالأرز

المقادير :

عدد ٦ من السمان (نصف سلق) ص ١٧٤		عدد ٢ فنجان خلاصة سلق السمان
فنجان أرز ، ملح - فلفل		ملعقة كبيرة من السمن

الطريقة : مثل طاجن الحمام بالأرز باستعمال السبان بدلاً من اللحم .

### ثانياً : ( للتخمير )

- ١ - يستحسن إختيار الطيور صغيرة السن لهذه الطريقة .
- ٢ - تحمر نيتة أو بعد السلق على حسب العنصف المطلوب .
- ٣ - تقدم مع خضر سوتية و بطاطس محمر وتجميل بالمقدونس .
- ٤ - تؤكل ساخنة أو باردة .
- ٥ - تطبق عليها قراعد التخمير البسيط والعميق تبعاً للأصناف .

### الدجاج المحمر

الطريقة :

للتقديم والتجميل	١ كيلو بطاطس محمر ١ كيلو بسلة سوتية كوب صلصلة طاطم ( ص ٩٨ )	زوج دجاج مسلوقة ( صفحة ١٧٣ ) ملعقة كبيرة من سمن ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يصفى الدجاج المسلوقة من الخلصة ويجفف ويحمر صحيحاً أو مقطعاً ويرفع من السمن ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٢ - يربط في صحن دائي ويحمر بالبطاطس المحمر والخضر السوتية ، وتقدم مع صلصة الطاطم في القارب الخاص .

### الحمام المحمر

- المقادير : زوج حمام مسلوقة - ملح - فلفل - ملعقة كبيرة من سمن
- للتقديم : ١ - بطاطس محمر وخضر سوتية مثل البسلة والجزر الخ - ٢ - أوجيز أفرنكي مة طلع مثلثات ومحمر في السمن مع الخضر السوتية .

## الطريقة

- ١ - يرفع الحمام من ماء السلق ويخفف ويحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - ينزع ويصق من السمن على ورقة .
- ٣ - يوضع في صحن ويحمل بالبطاطس المحمر والخضر السوتيه ، أو البطاطس المحمر فقط أو بمثلثات الخبز والخضر السوتيه .

## الديك الرومي المحمر

المنادير : ديك رومي مسلووق ( صفحة ١٧٣ ) - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح فلفل .

## التقديم :

- |                                      |                |                                 |
|--------------------------------------|----------------|---------------------------------|
| ٦ - فطيرات محشوة بالخضر              | } ( صفحة ٣٩٨ ) | ١ - الحاج أرز                   |
| ٧ - خرشوف مسلووق محشو بالخضر السوتيه |                | ٢ - الشعيرة المحمر              |
| ٨ - الخضر السوتيه المنوعة            |                | ٣ - السجق المحمر والصلصة البنية |
| ٩ - الطماطم المحشوة بالعصاج          |                | ٤ - الرقاق بالعصاج              |
| ١٠ - البطاطس المحمر والصلصة البنية   |                | ٥ - الجلاش المحشو               |

## الطريقة رقم ١ :

- ١ - يخفف الديك المسلووق ثم يحمر المسلى ، يرش السطح بالملح والفلفل
- ٢ - يوضع في صحن كبير مستطيل ويحمل بصنف من الأصناف المذكورة للتجميل

## الطريقة رقم ٢ :

- ١ - يسلق الديك نصف سلق ، يرفع ويخفف ثم يوضع في صينية مدهونة بالسمن .
- ٢ - يغلى السطح بقليل من السمن وتزج الصينية في الفرن وتترك حتى ينضج ويحمر سطحه مع ملاحظة نفطيته آناً فآناً بالسمن الذى في الصينية .
- ٣ - يقدم بحملا بصنف من الأصناف المذكورة في التجميل .



## الأوز والبط المحمر

### المقادير :

بطة مسلوقة أو أوزة (صفحة ١٧٣)	ملقة كبيرة سمن
ملح - فلفل	رقاق ، مقدونس (للتقديم)

### الطريقة :

- ١ - تحمر البطة في السمن المقدوح ثم تنزع ويرش سطحها بالملح والفلفل .
- ٢ - توضع في صحن مستطيل وتجمل بالمقدونس ويقدم معها الرقاق ( ص ٥٠٣ ) .

## الدجاج بالبيض والبسماط

### المقادير :

دجاجة مسلوقة	ملقة كبيرة دقيق
٢ بيضتان ، وبسماط للغطية	$\frac{1}{4}$ ملقة شاي من مسحوق
سمن للتحمير	الخردل
قليل من البطاطس المحمر للتجميل	ملح - فلفل

### الطريقة :

- ١ - تنزع الدجاجة من ماء السلق قبل تمام نضجها وتصفى من الماء وتجفف .
- ٢ - تقطع قطعاً مناسبة وينزع العظم والجلد .
- ٣ - تدل القطع بالدقيق المخلوط بالخردل (بالمستردة) والملح والفلفل .
- ٤ - تغطى بالبيض والبسماط ، ويحمر في السمن البسيط أو الغزير وترفع على ورقة لتتص السمن .
- ٥ - ترص في صحن دائي وتجمل بالبطاطس والمقدونس .

## ضلع الدجاج

المقادير :

ملعقة كبيرة مسطحة دقيق ، ملعقة حلو سمين	١ كيلو لحم دجاج ناضج بارد مفري
بيضة	١ كوب صلصة بيضاء مخينة (ص ٦٤)
بيض وبقسماط للتغطية	بصلة صغيرة مفرية
سمين للتحمير	ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويشوح فيه البصل ثم يضاف الدقيق وقلب معه بشرط ألا يتلون
  - ٢ - يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف الصلصة البيضاء مع التقليب .
  - ٣ - يعاد الإناء على النار ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق . يضاف الدجاج المفري والملح والفلفل وجوزة الطيب ويقال الخليط جيداً على النار مدة ٥ دقائق .
  - ٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار وتضاف البيضة وقلب جيداً مع الخليط .
  - ٥ - يصب الخليط في طبق مدهون ويساوى تماماً وتترك حتى يبرد .
  - ٦ - يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع (الكستانية) وتوضع بطرف كل قطعة مكرونة طولها حوالي ٢ بوصتين .
  - ٧ - تقبل القطع بقليل من الدقيق ثم تغطى بالبيض والبقسماط .
  - ٨ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتصفى منه .
  - ٩ - ترص القطع على مفرش ورق على هيئة حلقة ضيقة وتعمل بالمقدونس .
- كفته الدجاج

المقادير :

بيض وبقسماط للتغطية	١ كيلو لحم دجاج مفري ناضج
سمين للتحمير	ملح - فلفل - جوزة الطيب
كوب صلصة طماطم للتقديم (ص ٩٨)	١ كوب صلصة بيضاء سميكة جداً (ص ٦٤)
	سخ بيضة أو ملعقة كبيرة من كريمه لامج

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن بمح البيض وتبل .
- ٢ - تقرد في طبق مدهون وتترك حتى تبرد .
- ٣ - يقسم الخليط أقساماً متساوية وتشكل مستديرات غليظة نوعاً .
- ٤ - تبل المستديرات بقليل من الدقيق وتغلى بالبيض ثم بالبقسماط .
- ٥ - تحمر تحميراً غزيراً وترفع من السمن وتوضع على ورقة .
- ٦ - ترص في صحن ونجمل بالمقدونس . تقدم معها صلصة الطماطم في القارب الخاص

كفتة الديك الرومى

مثل كفتة الدجاج السابقة باستعمال لحم الديك الناضج بدلا من لحم الدجاج ؛  
ملحوظة : يعمل هذا الصنف من بقايا الديك إذا أريد تقديمها كصنف آخر .

ضلع الحمام بالسجق

المقادير :

عدد ٣ حمام	بيض وبقسماط للتغطية
١٥٠ جرام لحم سجق أفرنجى	١ كيلو بطاطس ممهوك
ملح - فلفل	بسلة وجزر سوتيه
٢ ملعقة كبيرة تان من سمن	كوب صلصة للطماطم (ص ٩٨)

الطريقة :

- ١ - ينظف الحمام وتقطع الواحدة نصفين وينزع العظم عدا عظمة الفخذ
- ٢ - تبل القطع جيداً بالملح والفلفل وتشكل على هيئة كسائية بقدر الإمكان .
- ٣ - يقدح السمن وتحمر قطع الحمام من جميعها ثم ترفع منه وتغطى بورقة وثقل لحفظ شكلها ، وتترك هكذا حتى يبرد . يغطى السطحان للقطع بالسجق وتساوى جيداً .

- ٤ - تغطى القطع بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن المقدوح .
- ٥ - ترتب القطع على حلقة من البطاطس الممهوك ويوسطها الخضار السوتيه .

٦ - تصب الصلصة حرل البطاطس ويقدم الصحن ساخناً .

### دجاج بالنقيطة

المقادير :

٢ ملاعقتان كبيرتان من زيت سلاطة	دجاج بارد ( مسلوق أو محمر )
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	نقيمة للتغمية ( صفحة ٤٠٦ )
ملعقة شاي من بصل مفري	سمن غزير للتحمير
ملعقة شاي من مقدونس مفري	مقدونس للتجميل
ملح ، فلفل ، بهار	صلصة طماطم للتقديم (صفحة ٩٨)

للتتبيل

الطريقة :

- ١ - يقطع الدجاج مقاطع صغيرة نوعاً ومساوياً وينزع العظم والجلد .
- ٢ - تخلط مقادير التتبيل بعضها ببعض وتوضع بها مقاطع الدجاج وتقلب ما بين وقت وآخر وتترك مدة ١ ساعة ، ثم ترفع وتجفف وتقبل في قليل من الدقيق .
- ٣ - تغمس في النقيطة وترفع باحتراس وتحمّر في السمن الغزير .
- ٤ - ترفع من السمن وتصفى منه على ورقة ، ثم توضع في صحن مفروش بورقة مخرمة (دنتيل) وتجميل بالمقدونس وتقدم معها صلصة الطماطم .

### رابعاً (لشئ)

- ١ - يجب أن تكون الطيور صغيرة السن وأغلبها استعمالاً الحمام والدجاج الصغير جداً
- ٢ - إذا أريد شئ الطيور صحيحة فنشق من السلسلة القترية طولاً ونشوى أو نقطع نصفين - تتبع طريقة شئ اللحم (ص ١٥٨)
- ٣ - يؤكل الطير المشوى ساخناً ويقدم مع الخضر السوتيه والبطاطس المحمر أو المبهوك (بيوريه) والطماطم المشوى ويجميل بالليمون والمقدونس .

### الحمام المشوى

المقادير : زوج حمام ، ملح ، فلفل ، ملعقة كبيرة عصير بصل ، ملعقة كبيرة عصير ليمون .

للتقديم خضر سوتيه وأفضلها البازلاء ، طماطم مشوى ، مقدونس ، ليمون .

الطريقة :

- ١ - يجهز الحمام ويشق من الظهر وينزع عظم الصدر والضلع أو يترك .
- ٢ - يتبل بعصير الليمون والبصل والملح والفلفل ويترك مدة ١ ساعة .
- ٣ - يشوى كاللحم ، تترك الواحدة صحيحة أو تشق اثنين وترتب في الطبق ويحمل بالهلة السوتيه والطماطم المشوى والليمون والمقدونس .

### كناكيت مشوية

المقادير :

للتقديم	ملعقة كبيرة من عصير بصل بطاطس محمر مقدونس وليمون مة طلع حلقا	٢ - من دجاج صغير ( كناكيت ) ملح فلفل ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - تنظف الكناكيت وتجهز وتشق من الظهر ، وينزع عظم الصدر والضلع وتضرب بالشاطور .
- ٢ - تتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون والبصل مدة لا تقل عن ربع ساعة .
- ٣ - تدهن بالسمن الدافئ ، وتترك قليلا ، ثم تشوى على الفحم مع ملاحظتها .
- ٤ - تشق الواحدة اثنين وترص في الصحن ، وتحمل بالمقدونس والليمون والبطاطس المحمر .

### خاصة - الطهى فى الفرن ( الرستو )

- ١ - يستحسن اختيار الطيور صغيرة السن وقائمة اللون لهذه القاعدة - وإذا استعملت طيور كبيرة السن فتسلق أولا نصف سلق ثم تطهى بعد ذلك فى الفرن .
- ٢ - تطبق قاعدة الطهى فى الفرن ( الرستو ) على الطيور كما سبقت على اللحم تماما ( صفحة ١٦٠ ) .

٣ - تقدم باردة أو ساخنة . في الحالة الأولى تقدم معها سلاطة الخضر . وإن كانت ساخنة فيقدم البطاطس والصلصة البنية (صفحة ٧٥) . أو صاصة التفاح (صفحة ٩٦) مع البط فقط . وهذه الطريقة الأخيرة إنجليزية .

### رستو الدجاج

المقادير :

دجاجة كبيرة - ملح - فلفل	حوالى ١ كيلو بطاطس صغيرة
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن	كوب صلصة بنية خفيفة ( ص ٥٧)

الطريقة :

- ١ - تجهز الدجاجة وتبل بالملح والفلفل وتكف . توضع في صينية مدهونة سمناً وتغطى بورقة مدهونة ويوضع على سطحها مقدار السمن .
- ٢ - تترك في فرن حار مدة ١ ساعة ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج ، مع ملاحظة فتح الفرن كل ١ ساعة وتغطيتها بالسمن الذى بالصينية .
- ٣ - يوضع البطاطس الصغير المقشور قبل تمام النضج بنصف ساعة .
- ٤ - تنزع الورقة وتوضع الدجاجة في صحن وتجميل البطاطس أو المقدونس .
- ٥ - تقدم معها الصلصة البنية .

### رستو البط

المقادير :

بطلة - حشو البصل	صلصة التفاح (صفحة ٩٦)
كوب صلصة بنية خفيفة (صفحة ٧٥)	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن

الطريقة :

- ١ - ينظف البط ويجهز كاللدجاج ، ثم يحشى بحشى البصل (صفحة ٨٦١)
- ٢ - توضع في صينية مدهونة سمناً ويوضع مقدار السمن على سطحها .
- ٣ - تترك في فرن حار نوعاً وتترك حتى تنضج (مدة ساعة إلى ساعة ونصف مع

ملاحظة تنظيفها بالسمن آناً فآناً . ثم توضع في صحن وتجعل بالمقدونس ويصب حولها الصلصة البلية .

٤ - تقدم معها صلصة التفاح .

رستو الأوز

المقادير والطريقة: مثل رستو البط السابق .

ديك رومى محشو بالجلاتين في الفرن

المقادير: كفاير حشو الديك الرومى المحشو بالجلاتين المطهى بقاعدة السلق

( صفحة ١٨١ )

الطريقة:

- ١ - ينظف الديك وتنزع العظام كالساق ويغسل جيداً ويحفف .
- ٢ - تخلط مقادير الحشو وتجهن جيداً بالبيض وتبل ويحشى بها الديك .
- ٣ - يخلط الظاهر وتربط الأرجل بخيط كثان ( دوارة ) بشكل منتظم .
- ٤ - يوضع الديك على ظهره في صينية مددونة بالسمن ويغطى بياق مقدار السمن .
- ٥ - يرج في فرن حار مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة .
- ٦ - تهدأ الحرارة ويغطى الديك بالمسلى الذى بالصينية باستعمال ملعقة .
- ٧ - يغطى الديك بورقة زبد مددونة ويترك حتى ينضج ( حوالى ٣ ساعات ) .
- ٨ - يفتح الفرن مرة كل ٢٠ دقيقة ويغطى الديك بالمسلى الذى فى الصينية حتى لا يجف سطحه .
- ٩ - يمكن إبدال ورقة الزبد الموضوعة على سطح الديك بغيرها إذا احتاج الأمر .
- ١٠ - يرفع من الصينية ويلف في ورقة مدهونة ، ويترك لليوم الثانى لكي يبرد تماماً .
- ١١ - يقدم بحملاً بالمقدونس ويوضع بأرجله الورق الخاص المسمى باسمه .

دجاج محشو بالجلاتين

المقادير: كفاير حشو الديك الرومى بالجلاتين المطهى بقاعدة مساق ( صفحة ١٨١ )

باستعمال  $\frac{1}{4}$  مقادير الحشو لدجاجة واحدة كبيرة .

الطريقة : كطريقة تجهيز وطهى وتقديم الديك الرومى بالجلاتين فى الفرن (صفحة ١٩٨)

ديك رومى خالى محشو باللحم المفرى

المقادير : يحشى الديك بخلاطة الحشو المستعملة فى حشو الدجاج الخالى المطهى بقاعدة السلق (صفحة ١٨٠) على أن تكون المقادير أربعة أوال المقادير المذكورة .

الطريقة : يجهز ويطهى فى الفرن كما فى الديك الرومى المحشو بالجلاتين (صفحة ١٩٨)  
السط المحشو

المقادير :

بصلة صغيرة مفرية	بصلة سمينة
١/٢ ملعقة شاي من مقدونس مفرى	١ ١/٢ كوب صلصة بنية خفيفة (ص ٧٥)
١/٢ ملعقة شاي زعتر	فنجان فوات خبز أفرنكى
ملح - فلفل - جوزة الطيب	ملعقة كبيرة سمن سابج
ملعقة كبيرة من سمن	بيض للرجن

الطريقة :

- ١ - تنظف البطة وتغسل جيداً ويتبل داخلها بالملح والفلفل .
- ٢ - يفرى الكبد ويضاف إليه التوابل والبصل وفوات الخبز والمقدونس والسمن السابج ويخلط الجميع جيداً ويعجن بالبيض .
- ٣ - تحشى البطة بالخلطة وتمكث وتوضع فى صينية وتغطى بمقدار السمن .
- ٤ - ترج فى فرن حار مدة ١/٢ ساعة ، ويلاحظ تغطيتها بالسمن الذى بالصينية ما بين حين وحين .
- ٥ - يصفى السمن من الصينية ويستعمل به الصلصة البنية .
- ٦ - تعاد البطة فى الفرن ليتم نضجها وتهدأ الحرارة نوعاً .
- ٧ - تغطى البطة آنأ فآ نا بالصلصة البنية .
- ٨ - ترفع من الصينية وتوضع فى طبق ساخن وحولها الصلصة



# الأرانب

من اللحوم البيضاء السهلة الهضم جيداً ، وتحتوى على جميع المواد الغذائية التى يحتوئها اللحم .

## اختيار الأرانب

يجب أن تكون صغيرة السن نوعاً ويراعى اختيارها الآتى :

- ١ - حدة أظافرها ونعومتها
- ٢ - ليونة الأذنين ونعومتها .
- ٣ - صغر الأسنان وبياض لونها
- ٤ - أن تكون ممتلئة الأنفاذ .
- ٥ - خلوها من الأمراض والقروح .

## تنظيفها

(١) تذيب وتسلخ توأ كالآتى :

- ١ - يشق الجلد شقا عرضيا فى منتصف الظهر .
- ٢ - يسلخ بشد الجلد فى اتجاه الجلد شقا عرضيا فى منتصف الظهر .
- ٣ - يضغط بالأرجل للداخل لسهولة سلخها . تقطع نهاية الأطراف والرأس .
- (ب) تنظف الرأس على حسب الرغبة ، إما بسلخها فى أثناء سلخ الجسم ، أو تغمر فى ماء ساخن ثم ينزع الشعر ، تشق البطن طولا وتنزع الأعضاء الداخلية .
- (ج) يغسل بالماء البارد ثم بالدقيق ، ويشطف بالماء البارد ثانياً ويقطع تبعاً لحجمه .

## طرق الطهى

تطبق عليه قواعد الطهى المختلفة تبعاً للصنف . من صفحة ٢١ إلى صفحة ٣١ .

سلق الأرانب ( رقم ١ )

المقادير: أرنب مقطع ، بصلة متوسطة - ملح ، ٢ فصا مصطكى ، ٢ من حبهان ماء للسلق

## الطريقة :

١ - يوضع الأرنب المقطع بدون سائل في إناء ويرفع على النار الهادئة مع تغطية الإناء مدة ٣ - ٥ دقائق . يرفع الغطاء ويبقى السائل الذي نتج . تكرر العملية مرة ثانية .

٢ - يضاف إليه ملعقة سمن وتشوح القطع ويضاف إليها المصطكي والجهان ومقدار سمن الماء يكفي لتغطيتها وبصلة متوسطة والملح ويترك على النار حتى ينضج .

## سلق الأرناب ( رقم ٢ )

المقادير : كالسابقة .

الطريقة : كالدجاج المسلوق ( صفحة ١٧٣ ) بإضافة بصلة مفرية مدعوكة بالملح والفلفل لماء السلق .

## الأرناب بالصلصة البيضاء

المقادير : أرنب مسلوق

٢ كوب صلصة بيضاء للتغطية ( صفحة ٦٤ )	نصف سائلها لبن ، والنصف الآخر
٢ كوب صلصة المقدونس ( صفحة ٦٧ )	خلاصة أرنب

للتجهيل : جزر مسلوق مقطّع مكعبات ، بسلة مسلوقة . ( ينظر باب الحضر ) .

الطريقة : ترتب مقاطع الأرنب في صحن دائي . بنظام وتغطي بالصلصة وتجمل بالجزر والبسلة .

## أرنب مسبك بالحضر

المقادير :

أرنب متوسط	ملقعة كبيرة من دقيق	٢ جزرة
ملقعة كبيرة من سمن	ملح - فلفل أبيض	قطعة كرفس
٢ كوب ماء	بصلة	ملقعة شاي عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - ينظف الأرنب ويقطع مقاطع تجمر الحضر وتقطع مكعبات .
- ٢ - يقدح السمن وتشوح المقاطع وترفع ثم يقاب الدقيق في السمن المتخلف بشرط ألا يحمر . يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء مع التقليب المستمر
- ٣ - تنبل الصاعلة بالملح والغافل الأبيض ويضاف لحم الأرانب المشوح والحضر
- ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع .
- ٥ - يضاف عصير الليمون وتنبل . يغرف في صحن عميق ويقدم ساخناً .

### طاجن الأرنب بالحضر

كمقادير الأرنب المسبك السابق .

الطريقة :

- ١ - ينظف الأرنب ويقطع وتجمر الحضر كالسابق .
- ٢ - يشوح لحم الأرنب ويرفع ، يحمر البصل في السمن المتخلف ثم يضاف الدقيق ويقلب مع البصل حتى يحمر لونه .
- ٣ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويضاف الماء بالتدريج مع التقليب المستمر .
- ٤ - يوضع نصف الحضر في الطاجن ثم لحم الأرنب المشوح ثم بقية الحضر ويصب عليه الصلصة البنية ( صفحة ٧٥ ) .
- ٥ - يغطى الطاجن ويترك في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
- ٦ - يوضع حول الطاجن ورق مشرشرة الحرف وتثبت بدروس ويقدم المائدة ساخناً

### الأرنب بدمعة الدقيق

كالدجاج بدمعة الدقيق ( صفحة ١٨٣ ) .

### الأرنب بالدمعة

كالدجاج بالدمعة ( صفحة ١٨٤ ) .

## أرنب بالكاري

كالاجاج بالكاري (صفحة ١٨٨)

### الارنب المحمر

المقادير :

أرنب مسلوق ملعقة كبيرة من سمن	حوالي ١ كيلو بطاطس محمر مقدونس	للجميل
----------------------------------	-----------------------------------	--------

الطريقة :

- ١ - نزع القطع من ماء السلق ونجفف ونحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - ترش بالملح والفلفل ونجمل بالمقدونس والبطاطس المحمر وتقدم ساخنة .

### ضلع الارنب النيء

المقادير :

أرنب متوسط ٢ ملحقتا سمن ٣ - ٢ بيضات . بقسماط	مقدار من صلصة المايونيز بالمخللات ( صفحة ٨٦ ) مقدونس	للجميل والتقديم
--	--	-----------------

الطريقة :

- ١ - يقطع الأرنب مقاطع منتظمة بقدر المستطاع .
- ٢ - يقدح السمن وتبدأ النار وتشوح المقاطع حتى يحمر لونها وتقرب من النضج .
- ٣ - يسكر البيض ويمزج ويبل بالملح والفلفل . ويضاف إليه السمن المتخلف من تشويح المقاطع وهو دافئ ثم تغطى بالدقيق .
- ٤ - تدمن المقاطع بخليط البيض والسمن ثم تغطى بالقسماط ونحمر في السمن .
- ٥ - تقدم في صحن دافئ وتجمل بالمقدونس وتقدم صلصة المايونيز بالمخللات في القارب .

## الأسماك

السماك من الحيوانات البحرية . وهو طعام كثير الغذاء ومفيد وسريع الهضم ولذلك كان أنسب الأغذية للرضى الناقمين والشيخوخ . ولاحتوائه على كمية كبيرة من الفوسفور فهو مقو للمجموع العصبى ومرطب للجسم . ولا سيما بعد التعب العقلى .  
ويتركب السمك من المواد الغذائية الآتية :

١ - المواد البروتينية : وهى البروتين . وتختلف نسبته تبعاً للأنواع . وتقل فى السمك الأبيض عنها فى الدهنى .

٢ - مواد دهنية : وتكثر فى الأنواع الدهنية . وتصل فى بعضها إلى ١٨٪ من تركيبها . كما فى سمك الثعبان .

٣ - الماء : ونسبته تختلف باختلاف أنواع السمك .

٤ - الفوسفور : وأهمها الفوسفور .

وجميع أصناف السمك أقل تغذية من اللحوم الأخرى لكثرة أحتوائها على الماء .  
والجدول الآتى يبين الفرق بين السمك واللحم :

مادة دهنية	بروتين	ماء	
١٥٥	٢٠٪	٧٥٪	اللحم
٣٪ - ١٨٪	١٤ - ٢٢٪	٦٥ - ٨٥٪	السمك

### أنواع السمك

السمك على أنواع وأجناس شتى . ولذلك تعدد خواص لحمة بحسب تعدد أنواعه وهو يقسم عادة قسمين كبيرين هما :

١ - سمك البحر : وفلوسه (قشوره) قوية غليظة ليتحمل المياه . ومذاق لحمة ملهى بسبب ماء البحر .

٢ - سمك النهر : تتروى جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجماً ، وألياف نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .  
وأثنى السمك تحتوى على بطارخ لذيذة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .  
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داكن اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذيذة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل الثعابين والسردين والقرايط .

٢ - السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى الكبد ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ - ذوات الاصراف والغذاء العامى : كبلح البحر ، والجبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها ما يؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلاً سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .  
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لفتاتها بالمراد القدرة ورهم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العبوة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

### اختيار السمك الطازج

- ١ - أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعينه لامعين .
- ٢ - أن يكون لحمه جالساً ، متماسكاً . صلباً عند اللمس .
- ٣ - أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
- ٤ - فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى يلاحظ أن تكون القشور كثيرة .
- ٥ - فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقرايط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجمد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الرأه مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

٢ - سمك النهر : تتروى جودة هذا الصنف على نقاوة الماء الذى يعيش فيه وسرعة جريانه ، وهو أصغر حجما ، وألياف نسيجه رقيقة ، ومذاق لحمه حلو .  
وأثنى السمك تحتوى على بطارخ لذيدة الطعم إلا أن لحم الذكر ألذ من لحمها .  
والسمك يقسم ثلاثة أقسام :

١ - السمك الزيتى : ولحم هذه الأسماك داكن اللون لأن الزيت موزع فى جميع الجسم ، وهى لذيدة الطعم ، كثيرة الدسم ، إلا أنها عسرة الهضم مثل النعابين والسردين والقرايط .

٢ - السمك الأبيض : والمادة الدهنية فى هذا النوع مخزونة فى السكب ، ولذلك كان لحمها سهل الهضم مثل البياض والسمك موسى والقاروس .

٣ - ذوات الاصراف والغذاء العامى : كبلح البحر ، والجبرى ، وأم الخلول ، والجندفلى ، وهذه الأنواع مغذية غير أنها عسرة الهضم ، ولكن البعض منها ما يؤكل بدون طبخ كالجندفلى مثلاً سهل الهضم لاحتوائه على مادة سهلة الهضم تذهب بالطهى .  
وهذه الأنواع قد تضر بالجسم لفدائها بالمواد القذرة ورسم البحر فتؤدى إلى الالتهاب الجلدى أو التسمم .

والسمك بأنواعه على الرغم من أنه سهل الهضم سريع العفونة ، خصوصاً فى أيام الصيف فلذا يجب تناوله طازجاً .

### اختيار السمك الطازج

- ١ - أن تكون رائحته مقبولة غير كريهة وعينه لامعين .
- ٢ - أن يكون لحمه جالساً ، متماسكاً . صلباً عند اللمس .
- ٣ - أن تكون الخياشيم ذات احمرار طبيعى غير صناعى والزعانف صلبة .
- ٤ - فى الأنواع ذات القشور مثل البلطى يلاحظ أن تكون القشور كثيرة .
- ٥ - فى الأنواع التى ليس بها قشور كالبياض والقرايط يلاحظ أن يكون الجلد أملس غير متجمد . ويحسن أكل السمك فى الأشهر التى تحتوى على الرأه مثل نوفمبر ، ديسمبر ، يناير ، الخ .

## تجهيز السمك

- ١ - يزال قشر السمك بحكة بالسكين من الذيل إلى الرأس .
- ٢ - يقطع الذيل ( يستعمل المقص ) والزعانف في اتجاه الرأس .
- ٣ - تنزع العين في بعض الأصناف .
- ٤ - تفتح بطن السمك من الخارج في اتجاه الرأس بسكين أو مقص .
- ٥ - تغسل بماء بارد ثم تدعك بالملح لإزالة الدم .
- ٦ - تغسل ثانياً بماء بارد ثم تدعك بخليط من الدقيق والملح وتشطف .

ملحوظة :

- ١ - أترك السمكة صحيحة أو تقطع وتستعمل على حسب الصنف المراد طهيه .
- ٢ - أو ينزع جلد السمكة وهي صحيحة كالثعبان وسمك موسى . أو ينزع جلد السمكة بعد تقطيعها . ينزع الشوك من السمك أو يترك على حسب الطلب .

## سلخ السمك

أولاً - سلخ السمكة صحيحة

- ١ - تغلف السمكة ثم تقطع الزعانف ، وتوضع بحيث تكون رأسها بعيداً لأعلى .
- ٢ - يشق الجلد القريب من الذيل عرضاً بسكين حاد ( على بعد ١ بوصة من الذيل ) .



- ٣ - يسلك الجلد من على الجانب الأيمن بأصبع الإبهام الأيمن أو بسكين حاد ثم يسلك الجانب الأيسر بالإبهام الأيمن وذلك بتحريك الأصبع من الذيل إلى الرأس
- ٤ - تنفخ أصابع اليد اليمنى بالملح كي يسهل القبض على السمكة ويسلك جزء من جلد الذيل ليسهل مسكه في

أثناء السلخ - ثم يقبض باليد اليسرى على الذيل وينزع الجلد بشدة باليد اليمنى من الذيل إلى الرأس .



## ثانيا - نزع السلسلة وتقطيع اللحم شرائح

١ - تنظيف السمكة ثم تجفف وتشق من الوسط على الوجهين فوق السلسلة الظهرية بحيث يكون الرأس لأعلى .



٢ - يفصل أول ربع ، وذلك بضغطه باليد اليسرى وجرح السكين من الوسط إلى جهة الشمال باليد اليمنى مع ملاحظة الضغط على السلسلة بالسكين وإزالة اللحم من عليها .  
تفصل باقي الأرباع بنفس الطريقة .

٣ - ينزع الجلد فيوضع الربع المنضدة بحيث يكون الجلد أسفل .

٤ - تغمس أصابع البد اليسرى في قليل من الملح كي يسهل القبض على السمكة .

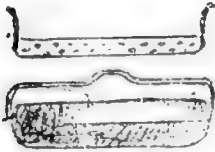
٥ - تضغط اليد اليسرى في نهاية الذيل وتجرح السكينة باليد اليمنى بين اللحم والجلد فيسهل سلق الجلد .

## طرق طهي السمك

تتبع جميع قواعد الطهي المختلفة التي أتت في طهي اللحوم مع فروق يسيرة .  
( ص ٢٢ - ٣١ ) .

## أولا - سلق السمك

١ - من المستحسن عند سلق السمك أن يستعمل وعاء السمك المجهز بمصفاة حتى يمكن أن يرفع بها السمك بسهولة تامة دون أن ينكسر ، وإذا لم يتيسر وجرد هذا الوعاء يمكن يربط السمك في قطعة من الشاش ويوضع على طبق في أسفل الوعاء كي يمكن رفعه بالطبق دفعة واحدة دون أن ينكسر .



وعاء سلق السمك

٢ - يوضع السمك في أقل كمية من الماء تكفي لتغطيته . وتكون المياه ساخنة فقط

٣ - يضاف إلى الماء ملح وخل أو عصير الليمون لمساعد على بياض لونه وتماسك أجزائه جسمه (ملعقة خل أبيض أو ليمونة . ١/٢ ملعقة ملح إلى لتر ماء) .

٤ - ترفع حرارة الماء لدرجة الغليان . ثم تبدأ الحرارة ويتم النضج حتى لا يكون عرضه للكسر . والمدة المقررة ٦ : ١٠ دقائق لكل ١ كيلو . ومن ٦ : ١٠ دقائق زيارة .

٥ - يرفع عن النار ويصفي السمك من الماء .

٦ - يستعمل على حسب الصنف أو يقدم مع شرائح الليمون والمقدونس أو الصلصة ملحوظة .

١ - يمكن تمليح السمك بالليمون والفلفل ثم افه في ورق مدهون وسلقه .

وهذه الطريقة تمنع تسرب المواد الغذائية في الماء بكمية كبيرة

٢ - لا يسلق السمك المنزوع جلده . بل يبقى الجلد وتنزع العينان .

٣ - يعرف نضج السمك بانفصال العظم من اللحم بسهولة ويتمزق الجلد .

٤ - تختلف المدة المقررة للسلق على حسب حجم السمك .

أنواع السمك المعتادة للسلق : الشال . القرموط . اللبليس . قشر البياض البورى . البلطى . البياض . القاروس . الوقار . الارث .

حساء السمك رقم ١ ، رقم ٢ ، رقم ٣

ذكرت في باب الحساء ( من صفحة ٦٠ إلى ٦٢ )

السمك المسلوق الطازج

الطريقة :

١ - ينظف السمك . وإذا أريد سلقه صحيحا فيترك رأسه وتنزع الأعين ،

٢ - يوزن لتقدير وقت السلق ( من ٦ : ١٠ دقائق لكل نصف كيلو ، ١٠ : ١٥ دقائق زيادة )

٣ - يسلق في قدر من الماء يكفي لتغطيته فقط . ويضاف إليه الآتى :

( أ ) الملح : بمعدل ملعقة كبيرة لكل لتر ماء .

( ب ) الخل أو عصير الليمون : بمعدل ملعقة حلو لكل لتر

(ج) قليل من الجبهان والمصطكي ، بصلصة صحيحة .

٤ - يوضع السمك في ماء السلق المعد وهو ساخن ، أى قبل أن يصل لدرجة الغليان ويترك على هذه الدرجة حتى يتم نضجه .

٥ - يرفع السمك من الماء ويصنى جيداً بوضعه على قطعة شاش نظيفة .

التقديم :

١ - تقدم السمكة صحيحة على مفروش من الورق ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة في القارب الخاص .

٢ - تقدم السمكة صحيحة على فوطة مطوية على شكل الطبق وتحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها الصلصة على حدة

٣ - ينزع الجلد وتقدم السمكة صحيحة بعد تغطيتها بالصلصة الملائمة وتحميلها بالليمون والمقدونس الخ .

٤ - ينزع شوك وجلد الجزل المسلوقة وترص بنظام في الصحن وتغطى بالصلصة وتحمل بالمقدونس والليمون والجزر المسلوقة المقطع أو المخلل .

الصلصات الملائمة للسمك المسلوقة

١ - الصلصة البيضاء ( صفحة ٦٤ )

٢ - صلصة الأنتوجة ( صفحة ٦٧ )

٣ - صلصة الخرود ( المستردة ) ( صفحة ٦٩ )

٤ - صلصة المقدونس ( صفحة ٦٧ )

٥ - صلصة الجبرى ( صفحة ٦٩ )

٦ - الصلصة الإيطالية ( صفحة ٧٦ )

سلق السمك المملح الجاف ( البسكلاه )

الطريقة :

١ - يقطع السمك جزلاً متوسطة ثم يغسل وينقع في ماء بارد مدة ١٢ : ١٨ ساعة مع تغيير ماء النقع مرة كل ٤ ساعات ، ثم ينظف جيداً من القشر ويشطف .

٢ - يغطى بالماء البارد ويرفع على نار هادئة ، ويترك حتى ينضج .

٣ - يرفع من الماء ويجفف ويرص في صحن مناسب ويغطى بالصلصة ، وأحسنها صلصة البيض ( صفحة ٦٦ ) والصلصة البيضاء ( صفحة ٦٤ ) .

٤ - يجعل بالليمون والمقدونس والجزر المسلوقة المقطع أو المخلل .

سلق الجبرى

يختلف سلق الجبرى عن سلق السمك لأنه يستغنى فيه عن الماء إذ يكفي ماؤه للتسوية إلا فى الأنواع الكبيرة الحجم فقد يضاف إليه قليل جداً من الماء .

الطريقة :

١ - يغسل الجبرى عدة مرات للتخلص من الرمل .

٢ - يوضع فى طبقات متبادلة مع البصل المقطع حلقات والكرفس وقليل من الملح والفلفل والسكر والمصطكى والجهان وعصير الليمون ( ويضاف قليل من الماء للجبرى الكبير الحجم ) .

٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج مع ملاحظة تقلبيه آناً فآناً .

٤ - يرفع الإناء بعيداً عن النار ويهز ما بداخله .

٥ - يقدم كما هو ( بدون تقشير ) ومعه الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) أو يقشر ويقدم على حسب الرغبة .

سلق أبو جلامبو

المقادير : عدد ١٢ أبو جلامبو . بصلة . كرب ماء . ملح وفلفل . ملعقة كبيرة عصير ليمون

الطريقة : يوضع أبو جلامبو مع باقى المقادير ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

سلاطة أبو جلامبو

المقادير :

عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت سلاطة  
ملح وفلفل أبيض  
قليل من الفلفل الأحمر

عدد ٣ أبو جلامبو  
عدد ٢ ملعقة كبيرة من خل  
عدد ٢ بيضة مسلوقة جامداً

### الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم من أبو جلابو مع الاحتفاظ بالصدفة سليمة .
  - ٢ - تنظف الصدفة جيداً بمسحها بخرقة نظيفة .
  - ٣ - يخلط اللحم بالزيت والحل ويتبل بالملح والفلفل .
  - ٤ - تملأ الصدفة بالخليط المتبل ثم تجمل بالليمون والمقدونس ويبيض البيض المفر والمخ المتخول . يرص على صحن مفروش بسلطة الخضضر ( خس وطاطم ) .
- صياغة السمك

### المقادير :

٢ فجان كبير من الماء	بصلة كبيرة مفربة ناعماً	لكل ١ كيلو سمك
ملح - فلفل	٢ ملعقة كبيرة زيت سيريغ أو فرناوى	فجان كبير من أرز

### الطريقة :

- ١ - يقلى البصل المفري في الزيت حتى يغمق لونه . ثم يرفع الإناء بعيداً عن النار ويسحق البصل جيداً . يضاف الماء والملح والفلفل ويترك على النار حتى يغلي .
  - ٢ - يضاف إليه السمك ويترك حتى ينضج فينزع ويصفي السائل لعمل الأرز .
- ملحوظة : إذا أريد عمل حساء السمك الأذكي مع الصياغة يزيد مقدار الماء بحيث يكون لتراً ، وينزع السمك وجزء من السائل للحساء . ويترك مقدار فجانين من السائل لعمل الأرز .

- ٣ - يضاف الأرز النظيف المغسول إلى السائل ويترك على النار الهادئة إلى أن ينضج
- التقديم : ١ - يغرف الأرز في الصحن ، ويرص حوله "سمك المسلووق" ويجمل بالليمون والمقدونس .

- ٢ - يغرف الأرز في الصحن ويجمل بقليل من السمك المسلووق المفصص والليمون والمقدونس ، ويقدم باقي السمك في صحن آخر بعد تجميلة بالليمون والمقدونس
- ٤ - يوضع الأرز في قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة من السمك المسلووق المفصص ثم يتقلب القالب ويجمل بالليمون والمقدونس وبقية السمك

### صيادية الجبرى النىء

يستبدل بالسلك الجبرى ، وتعمل كالآتى :

- ١ - تجهز البصلة كالسابق وتسحق ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .
- ٢ - يقشر الجبرى النىء ويضاف للماء ويترك حتى ينضج نصف نضج .
- ٣ - يضاف الأرز المغسول ويقلب الجميع قليلا ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .
- ٤ - يغرف فى أطباق ويجعل بحلقات الليمون الرفيعة والمقدونس ووحدات الجبرى الناضج المقشور ، أو يوضع فى قالب ويكبس قليلا ثم يقلب ويجعل .

### صيادية الجبرى الناضج

تعمل كصيادية الجبرى النىء باستعمال الجبرى الناضج المقشر .

### طرق إضافية :

- ٢ - يضاف للأرز قبل تمام نضجه ويقلب معه حتى يتوزع .
  - ٢ - يضاف للأرز فى أثناء الغرف كالآتى :
- (أ) تغرف الصيادية فى أطباق وتجعل بوحدات الجبرى على حسب الذوق .
- (ب) يغرف الأرز فى قالب ساذج على هيئة طبقات متبادلة مع الجبرى بحيث تكون الطبقة الأولى للقالب من الجبرى حتى تكون شكلا زخرفيا عند قلب الأرز .

### سمك المايونيز

### المقادير الأساسية :

ملح وفلفل أبيض	كيلو سمك مسلووق ( ص ٢٠٨ )
ملعقة كبيرة عصير ليمون	من ١٢٠ - ١٤٠ سمكة مايونيز ( ص ٨٥ )

للتقديم : جبرى مسلووق مقشور . بيض مسلووق جامد . خس سلاطة . طماطم صغيرة الحجم ( صبيحة أو مقورة وعشوة بالصلصة والسمك المفرد ) . مخللات مختلفة كالخيار والجوز والزيتون المحشو الخ .

## الطريقة :

- ١ - يسلق السمك كالسابق ( صفحة ٢٠٨ ) إلا أنه يضاف لماء السلق كمية من الكرفس علاوة على المقادير المضافة .
- ٢ - يرفع السمك من ماء السلق ويصق من الماء وينزع منه الجلد والشوك وهو ساخن مع حفظ الذنب والرأس صحيحة .
- ٣ - يترك جسم السمك سليماً كما هو أو يفرى بشوكه ، وتفضل الطريقة الأخيرة لحلوها تماماً من الشوك الرفيع .
- ٤ - يتبل اللحم المفروى بالملح والفلفل وعصير الليمون وقليل من الخلصة والبيض .
- ٥ - يوضع السمك المهروس في صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع لها الرأس والذنب وتغطى بالخلصة . وتجعل على حسب الذوق بالمخللات والخس والطماطم والجبرى والبيض الخ .

## جزلة السمك بالمايونيز

- الطريقة : كالسابقة ، إلا أن السمك يعمل على هيئة جزلة كبيرة ، ويستغنى حينئذ عن الرأس والذنب - تغطى الجزلة بطبقة سميكة نوعاً من الخلصة وتجعل على حسب الذوق .

## محارات السمك بالمايونيز

يجهز السمك كسابق إلا أنه يخلط بكمية كبيرة نوعاً من الخلصة .

طريقة التقديم : يقدم السمك بطريقتين :

- ١ - يوضع السمك المد في محارات خاصة بشكل هرمي غير منتظم (منعكش) وتجعل .
  - ٢ - يوضع السمك في المحارات متساوي السطح ثم يغطى بطبقة من صلصة المايونيز بشرط أن تكون قطع التجميل صغيرة ورفيعة لتلائم حجم المحارة .
- ملحوظة : يقدم لكل شخص محارة .

## كامنخ (سلطة) السمك (رقم ١)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلووق مقطوع خال من الشوك والجلد (صفحة ٨٨ ٢)	بيضتان مسلووقان جامداً ومقطعتان حلقات	أو ١ فنجان من الشيكوريا أو الجرجير أو الطاطم
١ فنجان خس سلاطة مقطوع رقيقاً	١ فنجان كرفس أو ١/٢ من مقطع رقيقاً	كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥) ملح - فلفل أبيض

الطريقة : يوضع السمك والخضر المحبرة في طبقات متبادنة ، ملاحظة وضع قليل من الصلصة بين كل طبقة وأخرى . يغطى السطح بالصلصة ويحمل بحلقات البيض المسلووق .

## كامنخ (سلطة) السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو سمك مسلووق خال من الشوك والجلد صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) أو إنجليزية (صفحة ٨٥) أو فرنسية (صفحة ٨٨)	خس سلاطة وجرجير ملح - فلفل قليل من عصير الليمون	١ يتبل بها السمك
--	---	------------------

للتجميل :

خيار مخلل رقيق جبى مشور مسلووق	قليل من الزيتون الأسود المنزوع النوى
	١ البنجر المسلووق المملح المقطوع حلقات

الطريقة : كسلطة السمك رقم ١ باستعمال صلصة المايونيز أو الصلصة المختارة ( إنجليزية . فرنسية ) تجمل السلطة بالخيار والجبى والزيتون والبنجر على حسب الذوق .

سمك الطراطور

المقادير :

كيلو سمك مقدار من صلصة الطراطور (صفحة ٩٧)	ملح - فلفل أبيض ملحقة كبيرة من عصير الليمون	١ يتبل بها السمك بعد النضج
---	---	----------------------------



### التجريب :

دوائر أو أنصاف دوائر من الليمون المقطع رقيقاً قليل من أوراق المقدونس	خيار مخلل رفيع جداً جزر أفرنجى مخلل مقطع
---	---

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويسلق وينزع الجلد والشوك مع الاحتفاظ بالرأس والذيل صحيحاً (كما في المايونيز) ، وقد ينظف السمك ويطحى في الفرن مع قليل من الزيت .
- ٢ - يقرى اللحم للتخلص من الشوك ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٣ - يوضع نصف مقدار السمك المتبل في صحن مستطيل على هيئة سمكة ويوضع على سطحها طبقة من صلصة الطراطور ، ثم يوضع الرأس والذيل .
- ٤ - تقطى طبقة الصلصة بباقي السمك ويساوى سطحها تماماً بحيث تكون سمكة ممتلئة متساوية السطح تقطى السمكة بالصاعدة الباقية تجمل بالخيار والليمون والجزر .

### جمبرى بالمايونيز

### المقادير :

كيلو جمبرى مساق ( صفحة ٢١٠ ) كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	ملح ، فلفل ، عصير ليمون ( يتبل بها الجمبرى ) بيض مسلوق وخيار مخلل ورفيع ( للتجميل )
---	--

### الطريقة :

- ١ - ينظف الجمبرى ويسلق بالطريقة المعروفة ثم يقشر ويحفف ويتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون يرص في سلطانية بلورية رصاً هندسياً ثم يغطى بصلصة المايونيز
- ٢ - يزرع السطح بالبيض المسلوق والخيار المخلل ووحدات الجمبرى زركشة بسيطة طاطم محشو بالجمبرى

### المقادير :

عدد ١٠: ١٥ من الطاطم المتوسطة الجامة المستديرة ١ كيلو جمبرى مسلوق مقشور وملح ( ص ٢١٠ )	كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) عدد ١٥: ١٠ من ورق خس السلطنة المتوسط الحجم
--	---

### الطريقة :

- ١ - تفرغ الطاطم من القلب ثم تملح وهي صحيحة وتنكس وتترك لتصفية مائها
- ٢ - تحشى بالجنبرى المقشر المسلوق المملح ويغطى الجنبرى بصلصة المايونيز .
- ٣ - يفسل ورق خس السلاطة ويجفف ويترك صحيحاً ثم يرص جنباً لجنب حول الصحن المعد بحيث تكون منه فرشاة ، ويجب أن تكون حافتها متساوية مع حافة الصحن .
- ٤ - رص الطاطم المحشوة على الفرشاة بنظام وقد تجمل بقليل من المقدونس طاطم محشر بالسلك

### المقادير :

ملح وفلفل أبيض	١ كيلو سمك مسلوق مفرى ( ص ٢٠٨ )
قليل من الخيار المخلل للمفري غليظا	ملء ٣ ملاعق كبيرة صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )
مقدونس	عدد ٥ طاطم متوسطة جامدة مستديرة

### الطريقة :

- ١ - تقطع الطاطم نصفين وتقور ثم تملح وتنكس وتترك لتصفية مائها .
- ٢ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض عدا المقدونس وتبل .
- ٣ - تملأ الطاطم بالخلطة بحيث تكون مرتفعة وترخرف بأوراق المقدونس وتعمل لها يد بعروق المقدونس الغليظة نوعاً بحيث تمثل شكل السلة .

### ثانياً — التسييك

تتبع الطريقة المتبعة في تسييك اللحوم ، وتصلح عادة للأسماك ذات الأنسجة الغليظة أو على حسب الصنف المراد طهيه .  
أنواع السمك الصالحة للتسييك : الشال القرموط ، اللبليس ، قشر البياض ، البياض ، البلطى ، الأنوم ، القاروص ، المياس ، اللوت ، البورى .

## السك المسبك الأبيض ( على الطريقة الشرقية )

### المقادير :

لكل ١ كيلو سبك	٢ كوب ماء
مصطكي وجبان	ملعقة كبيرة من الدقيق
ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة زيت أو ملعقة كبيرة من السمن

### الطريقة :

- ١ - ينظف السك ويقطع جزلاً - يحسن استعمال الروس والذيل لهذه الطريقة وبعض الجزل .
- ٢ - يقدح سمن أو الزيت وتوضع به وحدات المصطكي والجبان ثم يشوح السك فيه ويرفع . ويقلب الدقيق في الزيت أو السمن المختلف بحيث يحمر لونه .
- ٣ - يضاف الماء تدريجاً مع التقليب المستمر .
- ٤ - تبل الصلصة وتترك لتغل ثم يضاف إليها السك المشوح ويغطى الأناء وتترك على نار هادئة حتى ينضج السك . يضاف عصير الليمون ويعاد تبيلها وتغرف ساخنة .
- ٥ - تجمل بالليمون والمقدونس .

## السك المسبك ( على الطريقة الأفريقية )

### المقادير :

١ كيلو سبك	ملح وفلفل أبيض	عدد ٢ ملعقة كبيرة كريمة
ملعقة سمن - ملعقة دقيق	ملء كوب خلاصة أو لبن	ملعقة شاي عصير ليمون

### الطريقة :

- ١ - ينظف السك ويغسل ويجفف جيداً .
- ٢ - يسيح نصف مقدار السمن ويشوح فيه السك بشرط ألا يحمر لونه .
- ٣ - يضاف إليه الخلاصة أو اللبن ، ثم يغطى الوعاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج

- ( حوالى ١ ساعة ) يثشل السمك ويوضع فى صحن دافىء ويكيل البهريز المتخلف من طهى السمك ويكمل باللبن إلى مقدار كوب .
- ٤ - يسيح باقى السمن ويقلب فيه الدقيق ، ثم يصب عليه البهريز ( الذى نضج فيه السمك المكمل باللبن ) تدرجاً مع التقليب الجيد .
- ٥ - يغلى الصلصة مدة ٣ دقائق ، ثم تنزع من على النار وتترك لتبرد قليلاً ثم يضاف إليها الكرême وعصير الليمون وتقلب جيداً ويعاد تهيئها .
- ٦ - تصفى ويفعلى بها السمك ويحمل بالليمون والمقدونس .
- السمك المطهى فى اللبن

#### القاربر :

١ كيلو سمك	ملح - فلفل
كوب لبن ، ملعقة حلو دقيق	ملعقة حلو مقدونس مفرى

#### الطريقة :

١ - يسخن اللبن ويضاف إليه السمك المزروع شوكة وجلده ، ويترك على نار هادئة حتى ينضج ( من ١ ١/٢ ساعة ) مع ملاحظة تغطية الإناء . ويشل ويرص فى صحن .

٢ - يمزج الدقيق بقليل من اللبن ثم يضاف اللبن الذى طهى فيه السمك ، ويقلب جيداً ويعاد على النار حتى يغلى مدة ثلاثة دقائق .

صيلة السمك بالبطاطس رقم ( ١ )

#### الطريقة :

١ كيلو سمك	١ رأس ثوم ، إذريد
من ١ - ١ ١/٢ كيلو بطاطس	ملح - فلفل - بهار
١ كيلو بصل - ١/٢ كيلو طاطم	قطع من الكرفس الأبيض
١/٢ كوب زيت فرنساوى	١/٢ كوب ماء - عصير ليمون

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويملح بالملح والفلفل وعصير الليمون ويترك صحيحاً وقد يقطع جزلاً ، يقشر البطاطس ويقطع حلقات متوسطة السمك .
  - ٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل والبهار .
  - ٣ - يقطع الطماطم حلقات متوسطة أو يصفى نصفها ويقطع النصف الآخر .
  - ٤ - تخلط جميع الخضار بعضها ببعض وتبل ثانياً وترص في الصيلة أو الطاجن ويوسطها السمك .
  - ٥ - ترص الطماطم المقطعة حلقات على الوجه ويضاف الماء والزيت ، ويغطى الإناء ويترك في فرن متوسط الحرارة حتى يقرب نضجها فيرجع الغطاء ليحمر الوجه .
  - ٦ - يوضع حول الطاجن أو الصيلة ورقة مشرشرة الحافة وتثبت بدبوس .
  - ٧ - يقدم على المائدة في صحن أكبر حجماً من الطاجن .
- صينية السمك بالبطاطس ( رقم ٢ )

### المقادير :

٢ ملعقتا سمك	ملح - فلفل - بهار	كيلو سمك
١ ١/٢ كوب ماء	١/٢ كيلو عصا سمكة صنوبر	من ١ - ١ ١/٢ كيلو بطاطس
	١/٢ كيلو بصل ، ١/٢ ك طماطم	١/٢ رأس ثوم ، إذا أريد

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وتبل ويترك صحيحاً ويغشى بالعصا والصنوبر (صفحة ١٤٩)
  - ٢ - تجهز الخضار وتبل كالسابق وترص في الصيلة ، ويضاف الماء والسمك ويوسطها السمك المحشو بالعصا ، تترك في فرن متوسط الحرارة وتتمم كالسابق .
- صينية السمك بالطماطم

### المقادير :

١/٢ كيلو سمك	ملح - فلفل - ليمون	٢ ملعقتان كبيرتان من
١/٢ رأس ثوم	حزمة كرفس - مقدونس	زيت فرنساوى
٢ بصلة	١/٢ كيلو طماطم	

### الطريقة :

- ١ - يقطع البصل حلقات رفيعة ويدعك بالملح والفلفل .
- ٢ - يضاف إليه الثوم المقطع أو المفري ربيعاً ، كذا الكرفس المخروط والمقدونس والليمون وجزء من الطماطم المقطعة حلقات .
- ٣ - يوضع نصف الخليط في الصينية أو الطاجن ثم السمك المتبل ثم النصف الباقي
- ٤ - توضع كمية الطماطم الباقية على الوجه وترش الصينية بالزيت الفرنسي ويضاف إليها قليل من الماء .
- - تغطى الصينية أو الطاجن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ، ثم يرفع الغطاء وتترك قليلاً لتحمر طبقة الطماطم السطحية .

### كزبرة السمك

### المقادير :

١ كيلو سمك	ملعقة حلو كزبرة ناعمة	ملح وفلفل
ملعقتان زيت سيريغ أو فرساوى	١ كيلو بصل	قليل من الماء
١ رأس ثوم مدقوق ناعماً	١ كيلو طماطم	

### الطريقة :

- ١ - يحمر السمك المجهز نصف تحمير في الزيت ويرفع .
- ٢ - يحمر البصل المفري غليظاً في زيت للتحمير ثم الكزبرة والثوم .
- ٣ - تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها قليل من الماء .
- ٤ - يوضع السمك ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج السمك ثم يغرف ويقدم ، أو :
- ٥ - توضع نصف كمية الخلطة في الطاجن ثم السمك المشوح ، وأخيراً توضع البقية الباقية ، يغطى الطاجن ويترك في فرن متوسط الحرارة ويترك إلى أن ينضج .
- ٦ - يرفع الغطاء قبل تمام النضج ليحمر الوجه .

## كوبية السمك

المقادير :

١ كيلو سمك	١ رأس ثوم
ملعقة شاي من كمون مدقوق ناعماً	٣-٢ ملاعق كبيرة من زيت فرنساوى
طماطمه ( وقد يستغنى عنها )	١ كوب ماء - ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يمدح الزيت ويضاف إليه الثوم المدقوق ناعماً والمخلوط بالكمون ويقلب جيداً حتى يصفر . يضاف إليه عصير الطماطم في حالة استعماله ويترك حتى تنضج .
- ٢ - يضاف الماء ويترك حتى يغلي ، فيضاف إليه السمك المعد ويترك على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى ينضج ثم يغرف . أو يوضع في طاجن ، ويغطى ويترك في الفرن ويترك حتى ينضج السمك ويقدم للأكل بالطاجن .

## سمك بالكاري

المقادير :

١ كيلو سمك خال من الشوك والجلد	مقدار من صلصة الكاري (صفحة ٧٨)
	١ كوب أرز
	ليمونة ومقدونس

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع الجلد والشوك ويقطع جزلاً صغيرة .
- ٢ - تعمل صلصة الكاري ( صفحة ٧٨ ) ثم يضاف السمك إلى الصلصة . ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة جداً حتى ينضج السمك .
- ٣ - يسلق الأرز ( صفحة ٣٩١ ) ويوضع حول الطبق مع تجويف في الوسط .
- ٤ - يوضع السمك بالكاري في التجويف، يحمل الطبق بالليمون والمقدونس .

## أبو جلابو بالكارى

المقادير :

٣: من أبو جلابو الناضج (ص. ٢١٠) | كوب صلصة يالكارى (صفحة ٧٨)  
ذرة من (المستردة) الخردل | ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - ينزع اللحم ويقطع قطعاً صغيرة نوعاً وتقبل بالملح والفلفل والخردل (المستردة)
- ٢ - تعمل صلصة الكارى وتغلى ثم توضع بها قطع اللحم ويعاد تسخينها .
- ٣ - يغرف وحوله الأرز المسلوق كالمسابق ويجعل بالليمون والمقدونس .

## جمبرى بالكارى

مثل أبو جلابو بالكارى ، غير أن الجمبرى يسلق ويقشر ( ص ٢١٠ )

المقادير :

كيلو سمك	عدد ٤ جزرات أفرنجية	ملعقة كبيرة من عصير ليمون
كوب زيت	مقطعة مكعبات	قليل من البطاطس المسلوق
٢ كوب ماء	٤ بصلة مقطعة حلقات رقيقة	الصغير - ملح وفلفل

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل قليلاً في الزيت ثم يضاف إليه الجزر ويقلى به جيداً .
- ٢ - يضاف الماء وتغطى الحضر وتترك حتى قرب النضج .
- ٣ - توضع الحضر وجزل السمك وعصير الليمون في طاجن أو صيدية وتقبل بالملح والفلفل . يزعج في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج السمك .
- ٤ - يغرف في صحن مسطيل ويرص حوله البطاطس الصغير المسلوق .



سمك على الطريقة الفرنسية

المقادير :

١ كيلو سمك موسى	ملعقة حلو من دقيق
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	ملعقة حلو سمك
قليل من الخيار المخلل المفري غليظاً	كوب ماء أو خلاصة السمك
ليمون ومقدونس للتجميل	( صفحة ٣٤ )

الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع شوكة وجلده ثم يوضع في صينية مدهونة بالسمك .
- ٢ - يصب عليه عصير الليمون والماء ويغطى السمك بورقة مدهونة .
- ٣ - ترفع الصينية على النار حتى يغلي السائل ثم ترج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ، أى حتى ينضج السمك . ينشل السمك ويرص في صحن .
- ٤ - تعمل صلصة بيضاء من الخلاصة المتخلفة والدقيق والسمك ( كما في صفحة ٦٤ ) ويضاف إليها قليل من الخيار المخلل المفري غليظاً .
- ٥ - يغطى السمك بهذه الصلصة ويحمل بالليمون والمقدونس والخيار .

ترلى السمك

المقادير :

١ - ٣ كيلو سمك	كوب خلاصة أوماء	ملح - فلفل
١ كيلو طماطم	بصلة مفرية - قليل من	كيلو خضر من عة (بصلة، بطاطس - جزر أفرنسكى)
١ كوب زيت فرنساوى	الثوم المفري	

الطريقة :

- ١ - يحمر السمك في الزيت ثم يرفع ويحمر البصل المفري ثم الثوم المفري .
- ٢ - تضاف الطماطم المقشورة المقطعة وتقلب قليلاً على النار .
- ٣ - يصب الماء أو الخلاصة وتترك على النار حتى تغلي ، ثم تضاف إليها الخضر

- المجهزة حتى يتم نضجها يرص السمك في صينية ويغطى بالخلطة السابقة .  
 ٤ — ويزج الصينية في فرن حار نوعاً مدة ١٠ دقائق حتى ينضج السمك .  
 ٥ — يغرف السمك والخلطة بنظام ويحمل باليمنى والمقدونس .

#### طاجن السمك بالفريك

١ كيلو سمك كوب فريك	كوب زيت سيرج أو فرساوى
بصلة مفرية ، ملح فلفل	من ١ ١/٢ : ٢ كوب خلاصة سمك أو ماء

#### الطريقة:

- ١ — يحبز السمك ويقطع جزلاً وينزع الشوك .
- ٢ — يمدح الزيت ويشرح فيه السمك المقل بالذيق ويرفع منه .
- ٣ — يعمل بهريز من الشوك (صفحة ٣٤)
- ٤ — تحمر البصلة في الزيت ، ثم يضاف إليها الفريك المنسول ويقلب حتى يحمر يضاف السائل للفريك وتبيل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج نصف نضج .
- ٥ — يوضع نصف الفريك في الطاجن ثم يلقى الفريك .
- ٦ — يرش على الوجه قليل من الزيت المقدوح ، ويزج الطاجن في الفرن حتى يتم النضج
- ٧ — يوضع حول الطاجن ورقة مشرشرة الطرف وتثبت بدبوس .
- ٨ — يقدم الطاجن للمائدة على صحن أوسع منه .

#### ثالثاً — التحمير

##### قلي السمك

- هذه الطريقة من أشهر طرق طهى السمك وأحبها للإنسان ، ولقلي السمك يتبع الآتى :
- ٢ — يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون أو بالملح والكيون والثوم كما في السمك المقل بالذيق ويغطى بأحد الأغلفة الآتية :

(١) الدقيق المنبل بالملح ، وفي هذه الحالة يقلى السمك بالطريقة البسيطة .  
 (ب) بالبيض والبقساط ، ويجب أولاً في هذه الطريقة غمس السمك في الدقيق المنبل  
 (ج) بالنقطة الفرنسية (د) بالعجين : الدقيق والماء  
 ويلاحظ في استعمال الثلاثة الأغلفة الأخيرة أن يكون السمك منزوع الشوك أو  
 الشوك والجلد .

٤ - يتبع في قلي السمك الطريقة المتبعة في اللحم .  
 ٥ - يقدم ساخناً أو بارداً ويجمل بالليمون والمقدونس .  
 أنواع السمك الصالحة للقلي : البياض ، اللبليس ، قتر البياض ، الثعبان ، البسارية ، البلطي ،  
 القاروص ، المياس . المرجان ، الأنوم ، الشال ، البربوني ، البوري .

### سمك مقلي بالدقيق

المقادير : سمك مجزئ ومقطع ، زيت للتحمير ، مقدونس للتجميل ، ملح ، كيون ، ثوم  
 ليمون ، دقيق .

#### الطريقة :

- ١ - يجزئ السمك ويترك صحيحاً إن كان من النوع الصغير ، أو يقطع على حسب  
 الرغبة ويملح خفيفاً .
- ٢ - يدق الكيون والثوم والملح ويتبل به السمك ثم يعصر عليه الليمون ويترك قليلاً
- ٣ - يغطى السمك خفيفاً بالدقيق ويقلى في الزيت المقدوح .
- ٤ - يرفع السمك ويصفي على ورقة .
- ٥ - يرص في التجمين ويجمل بالليمون والمقدونس ويقدم ساخناً أو بارداً .

### سمك موسى المقلي

الطريقة : يجزئ السمك ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون مدة ١ ساعة  
 يغطى بالدقيق كالسابق ويحمر في الزيت تحميراً بسيطاً ويرفع على ورقة ليمص الزيت  
 ملحوظة : قد تتبل أنواع عدة من السمك (خلاف سمك موسى) باستعمال جوزة الطيب  
 بدلا من الثوم الكون .

## سمك مقلى بالدقيق والماء

### المقادير :

لكل ١ كيلو سمك ( ينزع جلده وشوكه ) | ملعقتان كبيرتان دقيق  
ملح وفلفل وعصير الليمون | ماء حوالى ١ كوب

### الطريقة :

- ١ - يجهز السمك وينزع جلده وشوكه ، ثم يقطع على حسب الرغبة ، وقد يقطع جزلاً ، ويترك الجلد وينزع ما أمكن من الشوك .
- ٢ - يمزج الدقيق بالملح والفلفل ويضاف إليه مقدار من الماء يكفى لتكوين مزيج غليظ نوعاً يغطى ظهر المعلقة ، ويجب أن يكون هذا المزيج ناعماً جداً .
- ٣ - يغمس السمك فى خليط الدقيق والماء ويحمر إما فى الزيت أو السمن المقدوح ، ويفضل أن يكون التحمير غزيراً .
- ٤ - يصنى السمك على ورقة ويرص فى الصحن ويحمر بالليمون والمقدونس .

## سمك مقلى بالنقيطة الرخيصة

المقادير : لكل ١ كيلو سمك ، مقدار من النقيطة الرخيصة ( ص ٤٠٦ ) صلصة طاطم ( ص ٩٨ )

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك وينزع عظمه وجلده ويقطع شرائح متوسطة .
- ٢ - يتبل السمك مدة ساعة فى الآتى :  
ماء ملحقة كبيرة من زيت زيتون ، ملحقة شاي من عصير الليمون ، ملحقة شاي من مقدونس مفروى ، ملحقة شاي من خل . ملح وفلفل أبيض .
- ٣ - ترفع القطع وتجفف وتبل بقليل من الدقيق ، تغطى بالقطعة بالنقيطة الناعمة وتحمر تحميراً غزيراً فى الزيت المقدوح ثم ترفع القطع على ورقة لامتصاص الزيت .
- ٤ - يرص السمك فى الصحن ويحمر بالمقدونس والليمون وتقدم معه صلصة الطاطم

## سمك مقل بالنيطة الراقية

المقادير : لكل ١ كيلو سمك ، مقدار من النيطة الراقية (ص ٤٠٦) .

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك كالسابق ويتبل في خايط الزيت والحل والليمون والمقدونس مدة ساعة ثم ترفع القطع وتحفف وتبل في قليل من الدقيق .
- ٢ - تغلى القطع بالنيطة الراقية بدلا من الرخصة وتحمر كالسابق .
- ٣ - يرص السمك في الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس وتقدم معه صلصة الطاطم

## سمك مقل بالبيض والبقسماط

المقادير :

١ كيلو سمك منزوع جلده وشوكة ومقطع	ملح - فلفل - جوزة الطيب
قطعا منتظمة متساوية	عصير ليمون
فئات خبز ناعم جاف فاتح اللون	بيضتان - زيت أو سمن

الطريقة :

- ١ - يحفف السمك المعد المتبل في الملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
- ٢ - يرب البيض قليلا حتى يمتزج المح (الصفار) بالبيض .
- ٣ - تغمر قطع السمك المعد في البيض وترفع منه باحتراس وتبل في فئات الخبز الناعم ويضغط عليها بسكين حتى يعلق الفئات تماما بجميع السطح .
- ٤ - يقلى السمك في الزيت أو السمن الغزير المقدوح ، ويستعان على ذلك باستعمال سلة القلى الخاصة ، تهدأ النار بعد دقيقتين من وضع السمك حتى لا يحمر لونه قل تمام نضجه .
- ٥ - يرفع من السمن أو الزيت وتهز السلة ويوضع السمك على ورقة ليمص المادة الدهنية . يرص في الصحن ويحمل بالليمون والمقدونس .

ملاحظة : يمكن تحمير السمك بالبيض والبقساط تحميراً بسيطاً ، إلا أنه يفضل التحمير الغزير .

## سمك بكلاه مقلی

الطريقة :

- ١ - يقطع السمك وينقع مدة ١٢ - ١٨ ساعة مع تخيير المياه .
- ٢ - ينظف من قشرة جيداً ويشطف ويقطع قطعاً مناسبة .
- ٣ - يتبل في الكون والثوم والليمون مدة ١ ساعة ، أو يتبل في جوزة الطيب .
- ٤ - يتبل في الدقيق ويقل في الزيت المقدوح .
- ٥ - يحمّل بالليمون والمقدونس ويقدم مع صلصة الطاطم (صفحة ٩١) .

## البساريا المقلية على الطريقة المصرية

الطريقة :

- ١ - تنظيف البساريا وتبل على حسب الرغبة .
- ٢ - تغطى بالدقيق وتجمع كل ثلاث أو أربع وحدات معاً وتاصق مع الذيل .
- ٣ - تقل في الزيت المقدوح يحمّل بالليمون والمقدونس .

## البساريا المقلية على الطريقة الأفريقية

المقادير : بساريا . ماء مثلج . دقيق . فلفل أحمر . سمن أو زيت غزير للتحمير

الطريقة :

- ١ - تنظيف البساريا وتوضع في إناء به ماء مثلج ويوضع الإناء في الثلاجة .
- ٢ - تجفف البساريا بقطعة نسيج .
- ٣ - ترش قطعة نسيج جافة بكمية من الدقيق وتوضع بها كمية متوسطة من البساريا الجافة ويرش عليها قليل من الدقيق وتجمع أطراف الفتوة وتوز حتى يلتصق الدقة ، بالبساريا .

- ٤ - توضع البساريا حيثنذ في سلة التحمير الخاصة ونهز لتخلص من الدقيق الزائد
- ٥ - تقلى البساريا في السنن المقدوح الساخن مدة ٣ - ٤ دقائق مع تحريك السلة في أثناء القلى .
- ٦ - ترفع السلة وتوضع البساريا على ورقة ليمتص السنن أو الزيت .
- ٧ - تتبل بالملح والفلفل وتقدم على مفرش من الورق ومعه الليمون المقطع أرباعاً .

### سمك مقلى بالخضر

#### المقادير :

كيلو سمك متوسط الغلظ	ملح - فلفل	١ كيلو بازلاء سوية
وطاطس مقطع حلقات	عدد ٣ طاطم مستديرة كبيرة	جزرة سوية مقطعة مكعبات

#### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع جزلاً ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون
- ٢ - يقلى السمك في الزيت .
- ٣ - يحمر البطاطس المقطع حلقات تقشر الطاطم ( وذلك بغمسها في ماء ساخن مدة دقيقة ثم دسها وينزع قشرها ) وتقطع حلقات ثم تتبل .
- ٤ - يرص السمك في الصحن وتوضع على جزلة السمك قطعة البطاطس وعلى التي تليها حلقة طاطم ، وهكذا بالتبادل .
- ٥ - توضع الخضر السوية (البازلاء والجزر) على شكل هرم بواسطة هذه الحلقات
- ٦ - يعمل الصحن بالمقدونس والليمون المقطع أنصافاً .

### كفتة السمك ( رقم ١ )

#### المقادير :

١ كيلو سمك مسلوq مفرى	ملعقة شاي من مقدونس	ملعقة كبيرة زبد سائح
حبة من البطاطس مسلوقة ومهروسة	مفرى - صفار بيضة	ملح ، فلفل ، عصير ليمون

## كفته السمك (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس	مح (صفار) بيضة
١ كيلو سمك مسلوق ومفري	ملعقة شاي مسطحة من مسحوق الخردل
ملعقة زبد	ملح ، فلفل ، قليل من عصير الليمون

## كفته السمك (رقم ٣)

١ كيلو سمك مسلوق ومفري	ملعقة سمن	عصير ليمون ، ملح وفلفل
١ كيلو بطاطس مسلوق	ملعقة شاي من مقدونس مفري	و قليل جداً من الكمون
ومهروس	صفار بيضة	ملعقة شاي مسطحة من خردل

المهينة : رقم ١ ، ٢ ، ٣

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض جيداً ويضاف الزبد أو السمن الساخن ونعجن .
- ٢ - تشكل على هيئة مستديرات وتساوى جيداً وتغطى بالبيض والبقساط .
- ٣ - تحمر في السمن أو الزيت المقدوح ثم ترفع منه وتصفى على ورقة .
- ٤ - ترص بنظام في الصحن وتعمل بالليمون والمقدونس وتقدم ساخنة أو باردة .

## كفته السمك بالنقيطة

المقادير : ككفته السمك رقم ١ ( صفحة ٢٢٩ ) .

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير ونعجن ككفته السمك .
- ٢ - يبرم الخليط ويقطع قطعاً طولها ٣ سم ، وتشكل بشكل خطاء (فلين) الزجاجة
- ٣ - تتبل القطع المشكلة بقليل من الدقيق ثم تنمس في النقيطة ( ص ٤٠٦ ) .



- ٤ - نحر سمكاً غزيراً ثم ترفع من الإناء على ورقة لتمص الدهن .  
٥ - تجمل المقدونس والليمون ويقدم معها صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ )

### ضلع السمك الناضج ( رقم ١ )

١ كيلو سمك ناضج مفري | ملعقة شاي مستطحة من مقدونس مفري  
١ مقدار صلصة بيضاء غليظة بآنا ( صفحة ٦٤ ) | قليل من عصير الليمون

الطريقة:

- ١ - يضاف السمك المفري والمقدونس وعصير الليمون للصلصة البيضاء وتعجن جيداً وتبل بالملح والفلفل .  
٢ - توضع على شكل مستدير في طبق مدهون أو مبل بالماء وتترك حتى تبرد .  
٣ - تقسم من ٦ : ٨ قطع وتشكل على هيئة ( كستلية ) وتوضع في كل قطعة قطعة مكرونة في طرفها المدبب . تنطى بالبيض والبسباط وتحمّر ثم غزيراً .  
٤ - تجمل بالليمون والمقدونس وتقدم معها صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ) .

### ضلع السمك الناضج ( رقم ٢ )

مثل مقادير كفتة السمك رقم ١ ( ص ٢٢٩ ) .

الطريقة : يشكل الخليط مثل ضلع السمك الناضج رقم ١ ويكسى بالبيض والبسباط ويحمّر ثم غزيراً ويقدم معه صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ) .

### ضلع الجببرى

المقادير:

١ كيلو جببرى مسلوق مفري ( ص ٢١٠ ) | عصير ليمون  
ملسقة كبيرة كريمة | نصف مقدار صلصة بيضاء غليظة جداً ( صفحة ٦٤ )

الطريقة:

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء . تلى ثم تبرد ويضاف إليها الكريمة .

٢ - يتبل الجبرى بعصير الليمون والفلفل ويخلط جيداً بالصاصة .

٣ - يعمل ويقدم كضلع السمك ( صفحة ٢٣١ ) .

بفتيك السمك

المقادير :

١ كيلو سمك | ملعقة شاي من مقدونس مفري | ملح وفلفل  
١ كيلو جبرى مسلووق وممشور | فنجان شاي من فئات خبز | ٢ - ٣ مح ( صفار ) بيضنة

الطريقة :

١ - ينظف السمك ويقطع حلقات (جزلا مستديرة) وينزع منها الشوك . ثم تجفف

وتتبل بقليل من الدقيق .

٢ - يسحق الجبرى فى الهاون مع البيض وفئات الخبز والمقدونس المفري والملح والفلفل

٣ - بفعلى سطح واحد من جزل السمك بالخليط السابق ( خليط الجبرى ) . ويساوى  
السطح تماماً ثم تغمس الجزل فى الدقيق من جهتها . ثم تغطى بالبيض والقمح

٤ - يحمر تحميراً غزيراً ويقدم مع صاصة الأنانسوجة ( صفحة ٦٧ ) أو صاصة

الطاطم ( صفحة ٩٨ ) .

كفتة الجبرى

المقادير :

١ كيلو جبرى - ملح - فلفل	ملعقة شاي من شبت مفري
ملعقة شاي صغيرة كمن ناعم	٢-٣ ملاعق كبيرة أرزاً مدقوقاً ناعماً
ملعقة شاي من مقدونس مفري	١ رأس ثوم (إذا أريد)

الطريقة :

١ - يغسل الجبرى جيداً عدة مرات ثم يقشر ويدق حتى يلين بشرط ألا ينعم .

٢ - يخلط بالشبت والمقدونس والأرز المدقوق والثوم حتى تكون عجينة متوسطة اللبونة

٣ - تتبل بالملح والفلفل والكمون وتشكل أصابع ثم تتبل الأصابع بالدقيق .

٤ - تحمر في الزيت ثم تطهى في مقدار من الدمنة ( صفحة ٩٩ ) .

### رابعاً - للشى

الأوراع الختامة لهرقة الطريقة هى : الشال . اللبىس . قشر البياض . البياض .  
البلىطى . الفاروس . البورى . الدندىس . السردىن .

### الطالطة :

- ١ - يجهز السمك على حسب نوعه ويخفف جيداً ثم يقبل .
- ٢ - يدهن بمادة دهنية ثم يشوى ، أو يغطى بالدقيق أو بالردة ويشوى .
- ٣ - يقدم ساخناً أو بارداً يجهل بالليمون والمقدونس والزبد بالليمون .
- ٤ - تختلف المدة المقررة باختلاف حجم السمك .

شى السمك على الطريقة الشرقية

### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويجهز . وبعض الأنواع تشوى بدون تنظيف ، وهذه الطريقة شائعة وخصوصاً عند أهل السواحل .
- ٢ - يقبل السمك بالملح والثوم والكمون ، أو يتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب وعصير الليمون وقليل من الزيت ، أو يترك بدون تبيل .
- ٣ - توضع الصفيحة المعدة للشى على النار حتى تسخن .
- ٤ - يغطى السمك بالردة أو يترك بدون تغطية ، كما في بعض أنواع السمك كالسردىن المشوى ، أو يدهن بالزيت أو السمن قبل الشى كما فى القراميط .
- ٥ - يشوى السمك ويقلب على الوجهين .
- ٦ - يتبل السمك وهو ساخن أى عقب الشى مباشرة بإحدى الطرق الآتية :  
(أ) يرش بالملح كما فى السردىن والأسماك الدسمة .  
(ب) يتبل فى الماء والملح .  
(ج) يتبل فى الخلطة الآتية أو تقدم معه  
يسحق الثوم ويضاف إليه الملح والكمون وتمزج المقادير بالخل حتى تتكون  
صلصة خفيفة نوعاً .

٧- يؤكل السمك بارداً أو ساخناً وبجمل بالليمون والمقدونس .  
ملحوظة : المدة المقررة لشي تختلف على حسب حجم السمك أو نخانة قطعه  
شي السمك على الطريقة الأفريقية

الطريقة :

- ١ - يجهز السمك على حسب نوعه وقد يترك صحيحاً أو يقطع قطعاً غليظة لا تزيد على ١ ¼ بوصة ، تجفف القطع جيداً وتملح .
- ٢ - تدهن جيداً بسمن أو زيت أو تغطى بالرفيق المنبل ( ملعقة كبيرة من دقيق و ¼ ملعقة شاي من ملح و قليل من الفلفل ) بعد دهنها جيداً بالمادة الدهنية .
- ٣ - تشوى على الوجهين أو تشوى بمد الدهن مباشرة مدة ٣ دقائق ثم يعاد دهنها ثانياً وتغطى بفتات الخبز ويتمم الشي ( ويأخذ حوالى ٥ دقائق ) .
- ٤ - يؤكل السمك ساخناً أو بارداً بعد تجميله بالليمون والمقدونس وتقدم معه الزبد بالليمون والمقدونس الاتي ، قاديها :
- ملعقة زبد . ملعقة شاي من مقدونس مفروى . ملعقة شاي عصير ليمون . ملح فلفل أبيض . قليل من الفلفل الأحمر .
- ٥ - يدعك الزبد وتضاف إليه بقية المقادير وتسطح على طبق وتترك حتى تبرد .
- ٦ - عند الطلب تقطع مستديرات وتوضع فوق السمك .

### خامساً - طهي السمك في الفرن

- وتطبق هذه الطريقة على جميع أنواع السمك تقريباً ، غير أنه لا يستحسن أستعمالها للسمك الزيتي . ولطهي السمك في الفرن ثلاث طرق :
- ١ - الطهي البسيط يوضع السمك صحيحاً .
  - ٢ - يحشى السمك أولاً ثم يغطى بالرفيق ثم البيض والبقسماط ويطهى .
  - ٣ - يتبل السمك ثم يرش على السطح فتات الخبز ويطهى .
- قواعد الطهي في الفرن

- ١ - ينظف السمك ويجهز ثم يجفف جيداً ويغطى بإحدى الاغذية السابقة في رقم ٢

- ١ - ورقم ٣ على حسب الصنف . يوضع في طبق فرن أو صينية بها مادة دهنية .
- ٢ - يزعج في فرن متوسط الحرارة ويغطى بالمادة الدهنية آناً فأناً في أثناء الطهي ، ويصنى من المادة الدهنية قبل تقديمه .
- ٣ - يغطى السمك الصغير أو الرقيق الأنسجة بورقة مدهونة قبل وضعه في الفرن وتلف الشرائح على شكل أسطوانة .
- ٤ - المدة المقررة لطهى السمك في الفرن تختلف بحسب حجم السمك وتكون حوالى ٦ - ١٠ دقائق لكل ٦ كيلو و ١٠ دقائق زيادة .
- ٥ - يقدم على حدة ويجمل بالليمون والمقدونس أو مع صلصة الأنشوجة ( ص ٦٧ ) وتستعمل أنواع السمك المستعملة في التسيك ( ص ٢١٦ ) .

## سمك الأسمه

### المقادير :

٢ - ٣ ملاعق كبيرة عصير ليمون	سمكة وزن من ١ - ١ ١/٢ كيلو
٤ ملاعق كبيرة من زبيب بنائى	١/٢ كوب زيت فرنساوى
٢ ملعقةتان كبيرتان من صنوبر	بصلة مفرية ، ملح ، فلفل ، بهار

### الطريقة :

- ١ - تنظف السمكة وتترك صحيحة سليمة .
- ٢ - تملح بالملح والفلفل وبملء ملعقة من عصير الليمون .
- ٣ - تقلى البصلة في الزيت حتى تحمر نوعاً ، فيضاف إليها الزبيب والصنوبر وتبلى هذه الخلطة بالملح والفلفل والبهار ، وعصير الليمون الباقي .
- ٤ - تحشى السمكة بخلطة الزبيب وتخلط وتوضع في صينية مع قليل من الزيت وتغطى بورقة مدهونة . تزعج في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج .
- ٥ - يفك الحيط باحتراس وتصفى السمكة من الزيت ، وتوضع في صحن مستطيل .
- ٦ - تجمل بالليمون والمقدونس وبالجزء المتبقى من خلطة الزبيب .

## سمك بالعصاج والسنوبر

المقادير :

سمكة ترن كيلو  
١ كيلو عصاج ( ص ١٤٩ ) - توابل  
ملعقتان كبيرتان من السنوبر  
ملعقة حلو من مقنونس مفري  
الطريقة : كالأولى ويستبدل بمخلطة السنوبر خلطة العصاج بالسنوبر والمقنونس .

صيلة السمك بالزيت والليمون

الطريقة :

١ - يجهز السمك ويترك صحيحا ويمالح بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون ،  
وقد يوضع به قليل من الثوم . يرص في صيلة مدهونة بالزيت ، ويصب فوقه  
قليل من الزيت وكية من عصير الليمون على حسب الذوق وقد يوضع معه بضع  
وحدات من الفلفل أو خضر الخريف .

٢ - تغطى الصينة بورقة مدهونة وترج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج السمك  
( من ١٠ - ١٥ دقيقة ) .

صينة السردين بالزيت والليمون

الطريقة : مثل صيلة السمك بالزيت والليمون ويستبدل بالسمك السردين .

السمك بالحشو الزائف

المقادير : سمكة ترن ٢ كيلو . مقدار من الحشو الزائف ( ص ٨٦١ ) .

الطريقة :

١ - تنظف السمكة وتترك سليمة صحيحة ثم تنبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .  
٢ - تحشى السمكة بالحشو الزائف ثم تخلط .  
٣ - تنبل السمكة من الخارج بالملح والفلفل وعصير الليمون ، ثم ترش بقليل من  
الذيق وتغطى بطبقة من البيض والبقسماط ( فئات الخبز ) .

- ٤ - توضع في صينية بها قليل من السمن وتزج في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة مع ملاحظة تغطيتها بالسمن أنا فأتا ( يرفع السمن الذي بالصينية باستعمال ملعقة )
- ٥ - يفك الخليط وتقدم في صحن بعد تحميلها بالليمون والمقدونس ، وتقدم معها صلصة الأانشوجة ( صفحة ٦٧ ) .

سمك موسى في الفرن بصلصة الليمون والمقدونس

المقادير : شرائح سمك موسى أو قشر بياض ، عصير ليمون ، ملح ، فلفل ، كوب صلصة الليمون والمقدونس ( صفحة ٦٧ ) .

الطريقة :

- ١ - تقبل شرائح السمك بالفلفل وعصير الليمون .
  - ٢ - تلف كل شريحة من الرأس للذيل ، على أن تكون الجهة المنزوع جلدها للداخل ثم تثبت بعصا صغيرة ( كالحلقة ) .
  - ٣ - ترص الشرائح الملفوفة في صينية مدهونة وتغطي بورقة مدهونة .
  - ٤ - تزج في فرن متوسط الحرارة من ١٥ - ٢٠ دقيقة .
  - ٥ - تغرف في صحن وتغطي بالصلصة ثم تحمل بالليمون والمقدونس .
- سمك البطاطس المشوى

المقادير :

- |                                  |  |  |
|----------------------------------|--|--|
| عدد ٤ من البطاطس                 |  | ١ كيلو جبرى مسلووق ومقشور ( صفحة ٢١٠ ) |
| كوب صلصة الباشميل ( صفحة ٧١ )    |  | ٦ ملاعق كبير مسطحة جنبه روى مبشورة     |
| عدد ٤ شرائح سمك موسى أو قشر بياض |  | ١ - ١ كوب خلاصة أو ماء أو لبن          |
| ملح - فلفل - عصير ليمون          |  | قليل من البقسماط                       |

الطريقة :

- ١ - يطهى البطاطس في الفرن بقشرة ، ثم يفور وينزع جزء كبير من لحمه .
- ٢ - يتبل السمك بالليمون والملح والفلفل ، وتلف الشرائح من الرأس للذيل ، على

- أن تكون الجهة المزروع جلدها داخل اللفة . وتثبت كالسابق بالحله .
- ٤ - يوضع السمك فى صينية مدهونة ويصب عليه بهريز السمك أو اللبن أو الماء . ثم يغطى السمك بورقة مدهونة ، ويترج فى فرن متوسط الحرارة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .
- ٥ - تملأ البطاطس المقورة بطبقات متبادلة من الصلصة والجبن ، ويوضع أعلى كل واحد قطعة سمك ملفوفة وتحمل بقطعة مقدونس .
- ٥ - يوضع البطاطس فى صحن مفروش بنقطة مطوية ويقدم ساخناً .
- سمك موسى فى الفرن بصلصة المايونيز

#### المقادير:

كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	كيلو سمك موسى مقطع شرائح
خيار مخلل رفيع - طاطم	عصير ليمون - ملح - فلفل
خيار أخضر (للتجميل)	عجينة ضلع الجبرى (صفحة ٢٣١)
	الطريقة:

- ١ - تقبل شرائح السمك بعصير الليمون والملح والفلفل .
  - ٢ - تحشى كل شريحة بخليط ضلع السمك وتلف من الرأس للذيل وتثبت .
  - ٣ - توضع فى صينية مدهونة ويصب عليها قليل من الماء أو البهريز أو اللبن .
  - ٤ - ترج فى فرن متوسط الحرارة مع تغطيتها بورق مدهون وترك حتى ينضج السمك يبرد السمك ويرص على فرش من الخس .
  - ٥ - يغطى بصلصة المايونيز ويحمل بالخيار المخلل المقطع رفيعاً والطاطم والخيار الأخضر المقطع حلقات بدون تقشير .
- قالب السمك

#### المقادير:

كوب سمك ناضج خال من الشوك	كوب صلصة طاطم (صفحة ٩٨) ملح - فلفل
كوب صلصة طاطم (صفحة ٩٨) ملح - فلفل	١ كيلو بطاطس ناضج مهروس مع (صفار) بيضة
١ كيلو بطاطس ناضج مهروس مع (صفار) بيضة	١ معلقة كبيرة من لبن - ملح - فلفل
١ معلقة كبيرة من لبن - ملح - فلفل	تسخن فى وعاء ويملا بها القالب
تسخن فى وعاء ويملا بها القالب	بطاطس بيوريه اكسوة القالب



### الطريقة:

- ١ - يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يكمى بطبقة من البقسماط .
- ٢ - يبطّن هذا القالب ( القاع والجدران ) بطبقة من البطاطس البيورية تخانتها بوحدة ثم يدهن بالبيض المربوب . يزع القالب في فرن حار مدة ١ ساعة .
- ٣ - ينزع البطاطس من القالب باحتراس ويوضع على صحن مفروش بورق دتلا .
- ٤ - يملأ فراغ قالب البطاطس بخليط السمك والصلصة الساخنة .
- ٥ - يحمل القالب بالمقدونس والليمون أو بوحدات من البطاطس البيورية .

### يودنج السمك

### المقادير :

١ كـوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	١ كـيلو سمك ناضج مهروس
ملح - فلفل	١ كـيلو بطاطس ناضج مهروس

### الطريقة :

- ١ - تمزج جميع المقادير بعضها ببعض وتبل جيدا .
- ٢ - يدهن قالب غير منقوش بالسمن الدافئ، ثم يرش بالبقسماط .
- ٣ - يملأ القالب بالخليط ويغطى بالورق المدهون .
- ٤ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .
- ٥ - يقلب من القالب ويصب حوله صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويحمل بالمقدونس ،

### السمك في الأصناف

المقادير: ١ كـيلو سمك ناضج خال من الشوك - كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦) ملح فلفل - بقسماط .

### الطريقة :

- ١ - تدهن المحارات الصدفية بالسمن ، ثم تملأ بطبقات من السمك والصلصة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة .

- ٢ - يرش السطح بقليل من البقساط ، ثم توضع قطعة صغيرة من الزبد على كل ،
  - ٣ - تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
  - ٤ - تجعل المحارات بالليمون والمقدونس وتقدم على صحن منقش بفوطاة مطوية أو ورق الدنتلا .
- سمك في الفرن بصلصة الطماطم

#### المقادير :

نصف مقدار صلصة بيضاء فخينية (ص ٦٤)	١ كيلو سمك
ملح - فلفل - قليل من اللون الأحمر	عدد ٢ طماطم مصفاة

#### الطريقة :

- ١ - ينظف السمك ويقطع حلقات سمك ١ بوصة ثم تقبل بالملح والفلفل .
  - يرص في صينية ويوضع على كل حلقة سمك قطعة زبد صغيرة ، ثم يغطى بورقة مدهونة . يرج في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .
  - ٢ - تعاف الطماطم المصفاة والسائل المتخلف في الصينية بعد طهى السمك إلى الصلصة البيضاء .
  - ٥ - يرص السمك في صحن ويغطى بالصلصة ثم يرش بالمقدونس المفري .
- سمك على الطريقة الإيطالية

#### المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	١ كيلو سمك ناضج
١ كيلو معكرونة مساوقة	٩ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور

#### الطريقة :

- ١ - ينزع جلد وشوك السمك ويقطع قطعاً صغيرة مناسبة ثم يقبل بالملح والفلفل
- ٢ - يدهن طبق فرن بالسمن دهنا جيداً ، ثم يلائ بطبقات متبادلة من السمك والمعكرونة والجبن الرومى .

٣ - يوضع على السطح الزيت المقطع قطعاً صغيرة ويذج في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة.

٤ - تقدم معه صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ).

صيلة السمك المبروس

المقادير : مثل كفتة السمك ( صفحة ٢٣٩ ).

الطريقة :

١ - تدهن صيلة مستديرة بالسمن الدافئ ، ثم تغطى بطبقة من البقسماط الأبيض .

٢ - توضع العجينة في الصينية المعدة ويساوى سطحها ويدهن الوجه بالبيض .

٣ - تحبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه . تقلى وتقدم في صحن مستطير

سمك موسى بالصلصة

المقادير :

١ كـيلو بطاطس بيوريه ( ص ٢٨٢ )	١ كـيلو سمك موسى
١ كـيلو بازلاء بيوريه ( ص ٢٦٠ )	ملح - فلفل - ليمون
١ كـيلو جببرى مسلوقة ( ص ٢١٠ )	مقدار من صلصة هولندية رقم ٣ ( ص ٨٣ )

الطريقة :

١ - تخبلى شرائح السمك بالملح والفلفل وعصير الليمون .

٢ - يقشر الجبرى ويفرى ويمزج بقليل من الصلصة الهولندية .

٣ - تبسط شرائح السمك ويوضع عليها طبقة من الجبرى المدق وتطوى ثلاث طيات

٤ - يوضع السمك المطوى على صيلة مدهونة ويصب حوله قليل من الماء ويغطى

برقعة مدهونة . يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة .

٥ - تعمل فرشاة من بيوريه البازلاء والبطاطس

٦ - يرفع السمك من الصيلة ويصفى جيداً ويرتب على القرشة السابقة .

٧ - يغطى السمك بالمقدار الباقي من الصلصة الهولندية ويجعل بوردات من بيوريه

البطاطس والبازلاء ويضع من الجبرى المقرش .

## سمك بالطحينة (رقم ١)

المقادير:

١ كيلو سمك . ليمون . خل | ١ فنجان شاي طحينة بيضاء | ١ فنجان زيت - ملح -  
حوالي ١ كيلو بصل مفري | عدد ٤ فصوص ثوم مفري | فلفل أخضر

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويغسل ويقطع جزلاً وينزع شوكة .
- ٢ - يقدح الزيت ويشوح فيه السمك ويرفع .
- ٣ - يحمر البصل المفري في الزيت المتخلف حتى يحمر أو أنه يرفع من على النار .
- ٤ - تخفق الطحينة بقليل من الماء ويضاف إليها الليمون أو الخل والملح والفلفل .
- ٥ - تضاف الطحينة للبصل المحمر وتقلب معه جيداً وترفع على نار هادئة مدة دقائق .
- ٦ - يرص السمك في صينية أو صحن فرن وتصب فوقه صلصة الطحينة .
- ٧ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .
- ٨ - يقدم في صحنه أو يغرف في صحن ويحمر بالليمون والمقدونس .

## سمك بالطحينة (رقم ٢)

المقادير:

كيلو سمك ، ١ كيلو بصل | ملح ، فلفل ، عصير ليمون | قطعة كرفس - قطعة بصل  
١ كوب ماء ، كمون | ملعقتان كبيرتان زيت فرنساوى | حوالي ١ كيلو طحينة بيضاء

الطريقة:

- ١ - ينظف السمك ويقطع جزلاً وينزع الشوك ويتبل بالملح والفلفل والكمون وعصير الليمون . تعمل خلاصة السمك من عظم السمك وقطعة الكرفس وقطعة البصل والماء وتغلى على النار مدة ١٠ دقائق ثم تصفى .
- ٢ - يقطع البصل حلقات رقيقة جداً ويشوح في الزيت حتى يصفر لونه فقط ثم يوضع في صحن فرن أو صينية ويرص فوقه السمك المتبل .
- ٣ - تخفق الطحينة وتخفف بالبهريز وتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون أو الخل .
- ٤ - تصب على السمك وتوضع الصلصة في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضج السمك . يقدم السمك في الصلصة أو يغرف .

## سمك بالطحينة (رقم ٣)

الطريقة:

٣ ملاعق كبيرة عصاج ، ٢ ملعقة صنوبر	ملعقتان كبيرتان زيت
ملعقة كبيرة خل عنب أيض	ملح ، فلفل ، عصير ليمونه
١ رأس ثوم صغيرة مفرى	

الطريقة:

تعمل صلصة الطحينة كالآتي :

- ١ - يقدح الزيت ويحمر فيه البصل المفرى ناعماً حتى يصير لونه وردياً .
- ٢ - يضاف الخل للبصل و يقبل على النار حتى يمتص البصل مقدار الخل ثم يضاف  
١ فنجان شاي ماء و يقبل أيضاً حتى ينضج البصل و يتبل .
- ٣ - ترفع من على النار و تضاف الطحينة مع التقليب و يضاف إليها مقدار من الماء  
إذا احتاج الأمر حتى تصير في سمك سلطة الطحينة .
- ٤ - يضاف للصاصة : الليمون والملح والفلفل ثم يضاف نصف مقدار العصاج .
- ٥ - إعداد السمك : تنظف السمكة و تترك صحيحة و تتبل و تحشى بالعصاج والصنوبر  
المضاف إليه قليل من الصلصة ، توضع السمكة في الصيلة أو في صحن فرن  
وتغطى بالصلصة ، تطهى في فرن متوسط حتى تنضج و تقدم إما في صحن الفرن  
الحامض أو تعرف في صحن و يصب حولها ( الصلصة ) ، تحمل بالمقدونس  
وحلقات الليمون .

سادساً - الطهى على البخار

سمك على البخار

الطريقة :

- ١ - يتبل السمك على حسب الطلب و يوضع في صحن مدهون ، و ينظف بصحن  
آخر مدهون .

- ٢ — يطهى على البخار بين الطبقين مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .  
٣ — يقدم فى الصحن الذى طهى فيه ويحمل بالليمون والمقدونس .

### قالب السمك ( رقم ١ ) Fish Cream

المقادير :

ملح، فلفل أبيض	ملعقة كبيرة زبد سائح	كيلو سمك بياض معد
٢ ملعقة مسطحة فئات خبز	بياض بيضة مخفوق	كوب لبن
مع بيضة	قليل من عصير الليمون	$\frac{1}{4}$ كوب كريمة

الطريقة :

- ١ — يضاف فئات الخبز واللبن إلى الزيت وتقلب على نار هادئة حتى يصير الخليط غليظاً
- ٢ — ينظف السمك وينسل ثم ينزع الجلد والشوك ويوزن .
- ٣ — يفرى السمك ناعماً ويضاف إلى الصلصة ثم يدق الجميع فى هاون دقاً جيداً .
- ٤ — يمرر الخليط خلال منخل سلك نظيف . يتبل الخليط بالملح والفلفل ثم تصاف الكريمة ولبياض البيض المخفوق .
- ٥ — يصب فى القالب المدهون ويغطى بورق مدهون .
- ٦ — يطهى على البخار مدة  $\frac{1}{2}$  أو  $\frac{3}{4}$  ساعة .
- ٧ — يقاب فى صحن ويحمل بالليمون والمقدونس ويمكن تقديمه مع الصلصة البيضاء .

### قالب السمك ( رقم ٢ )

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	كوب كريمة	حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو لحم سمك بياض
قليل من عصير الليمون	$\frac{1}{4}$ كوب من خلاصة السمك	بيضتان مخفوقتان
ملح — فلفل أبيض	( صفحة ٣٤ )	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة :

- ١ — تعمل صلصة بياض بالزبد والدقيق وخلاصة السمك وتغلى جيداً .

٢ - يفرى لحم السمك ويدق ويمرر خلال منخل سلك ، ثم يخلط بالصلصة ويتبقى المقادير ويتبل الجميع بالملح والفلفل وعصير الليمون ويصب في قالب مدهون .

٣ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة

٤ - يقلب من القالب ويغطى بالصلصة البيضاء (ص ٦٤) ، أو الباشميل

(ص ٧١) أو الصلصة البيضاء بالليمون (٦٨) ، يحمل القالب بالمقدونس والليمون .

### بودنج السك (رقم ١)

المقادير :

حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو سمك ناضج	بيضتان ، ملح ، فلفل أبيض	أو ملعقة كبيرة صلصة
٢ ملعقة كبيرة من فئات خبز	٢ ملعقة كبيرة من صلصة	بيضاء بالليمون والمقدونس
٢ ملعقة كبيرة من زبد سائح	الأنشوجة (٦٨)	(ص ٦٨)

الطريقة :

١ - يقطع السمك قطعاً ، تمزج جميع المقادير بعضها ببعض مزجاً جيداً وتبل .

٢ - توضع في قالب مدهون ثم تغطى بورقة مدهونة ، تطهى على البخار مدة نصف ساعة

٣ - يقلب من القالب على صحن . ثم تغطى بصلصة الأنشوجة أو الصلصة البيضاء بالليمون والمقدونس . يحمل بالليمون والمقدونس .

### بودنج السمك (رقم ٢)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو سمك ناضج	ملعقة شاي من مقدونس مفروى	بيضتان
٢ ملعقة زبد سائح	كوب صلصة طماطم (للتقديم)	ملعقة حلو روح الأنشوجة
$\frac{1}{2}$ كوب لبن	٣ ملاعق كبيرة فئات خبز	ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

١ - يقطع السمك قطعاً صغيرة ثم يخلط بباقي المقادير الجافة .

٢ - يخبز باللبن والبيض والأنشوجة والزبد .

- ٣ - يدهن القالب بالسمن ويرش بفتات الخبز .
- ٤ - يصب خليط السمك في القالب المدهون ويغلى القالب بورقة مدهونة .
- ٥ - يطهى على البخار مدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة ، ثم يقلب من القالب ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقي في قالب الصلصة الخاص .

## بودنج السمك ( رقم ٣ )

المقادير :

١ كيلو سمك ناضج	فنجان أرز مسلوق	ملح ، فلفل أبيض
مقطع قطعاً صغيرة	قليل من عصير الليمون	كوب لبن
عدد ٢ بيضات مخفوقة	بيضة معلقة جامدة	كوب صلصة طماطم (ص ٩٨) لتقديم

الطريقة:

- ١ - يدهن القالب ويحمل قاعه بالبيض المسلوق .
- ٢ - تمزج جميع المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تعجن بالبيض المخفوق واللبن حتى تصبح عجينة متوسطة اللبونة .
- ٣ - تصب في القالب الممد ويغلى السطح بورقة مدهونة .
- ٤ - يطهى على البخار مدة ساعة .
- ٥ - يقلب من القالب ويحمل بالليمون والمقدونس ويصب حوله قليل من صلصة الطماطم .





كان قوام غذاء الإنسان في العصور القديمة هو النباتات العشبية (الخضار) ، وكان يأكلها نيئة ؛ ثم تدرج وعرفت قيمة النار ، فوجد أنه إذا عرضها للحرارة طراً عليها تغيير في طعمها ورائحتها وسهل هضمها ، وتختلف الخضار اختلافاً بينا في قيمتها الغذائية طبقا لاختلاف أجزاء النبات المستعملة في الغذاء :

### تقسيم الخضار بالنسبة لأجزاء النبات

- ١ - الخضار الجذرية ، وتشمل : الجزر والبنجر واللفت الخ .
  - ٢ - الخضار البدرية ، وتشمل : البطاطس والقلقاس والبطاطا الخ .
  - ٣ - الخضار البصلية ، وتشمل : البصل والثوم والكراث أبو شوشة الخ .
  - ٤ - الخضار الورقية ، وتشمل : الكرنب والأسفاناخ والرجلة والملوخية والخس والخبازي وورق العنب والسلق والشبت والنعناع والمقدونس والجرجير الخ .
  - ٥ - الخضار الزهرية ، وتشمل : القنبيط الخ .
  - ٦ - الخضار الثرية ، وتشمل : الطاطم والباذنجان والقرع والياميا والفلفل والخيار والشمام والعجور والبطيخ والقاوون .
  - ٧ - الخضار القرنية والحبوب ؛ وتشمل : اللاربية والبازلاء والفاصوليا والبقول والكسبرة والكمون والبنسون والكراوية الخ .
- القيمة الغذائية للخضار

- ١ - تمتاز الخضار بكونها مورداً للوادر الكربوهيدراتية كما في البذور والدرنات عدا بعض الأنواع كالكاكو والزيتون فإنها مصدر للوادر الدهنية .

٢ - المواد الدهنية : وهي تختلف عن المواد الدهنية التي باللحوم بأنها أميل للسيولة ولكن قيمتها الغذائية موازية لها .

٣ - المواد الزلالية : قيمة المواد الزلالية في الخضضر كغذاء قليلة ، ولذا لا يمكن تعاطي غذاء خضراوى محض كأنه مورد للمواد الزلالية ، وتوجد في البقول بنسبة كبيرة .

٤ - الماء : نسبة الماء في الخضضر عظيمة جدا ، إذ تتراوح بين ٧٠ - ٩٠ ٪ مما يجعل قيمتها الغذائية قليلة بالنسبة لحجمها .

٥ - السليولوز : يوجد السليولوز بكثرة في الخضضر ، وهو لا يمتص في الجسم ، بل يبقى في الأمعاء على حالته ، فيحرك الأمعاء ويكون أشبه بملمن طبيعى ، لذلك تجهز بعض الأدوية منه لعلاج الإمساك ، وعلى هذا الأساس أبيضاً يوصف أكل الخضضر بكثرة عند من يتأهبهم الإمساك .

جدول يبين النسب التقريبية لتركيب الخضضر الهامة

الخضضر	الماء	كربو هيدرات	دهن	مواد ازوتية	أملاح	سليولوز
الطماطس	٧٨ر٣	١٨	١ر	٢ر٢	١	٤ر
الكرف	٨٩ر٦	٥ر٨	٤ر	١ر٨	١ر٣	١ر١
البصل	٨٩ر١	٦ر٣	٣ر	١ر٦	٦ر	٢
القرنبيط	٩٠ر٧	٤ر٧	٤ر	٢ر٢	٨ر	١ر٢
اللافاناخ	٩٠ر٦	٣ر٨	٥ر	٢ر٥	١ر٢	٩ر
القرع	٥٤ر٨	٢ر٦	٢ر	١ر٦	٥ر	١ر٣
الطماطم	٩١ر٩	٥	٢ر	١ر٣	٧ر	١ر١
الحس	٩٤ر١	٢ر٦	٤ر	١ر٤	١	٥ر
الكرفس	٩٣ر٤	٣ر٣	١ر	١ر٤	٩ر	٩ر
الخيار	٩٥ر٩	٢ر١	١ر	٨ر	٤ر	٥ر
كشك المساط	٩١ر٧	٢ر٩	٢ر	٢ر٣	٩ر	٢ر١
البازلاء الخضراء	٧٨ر١	١٦	٥ر	٤	٩ر	٥ر
الجزر	٨٥ر٧	١٠ر١	٣ر	٥ر	٩ر	١ر٥
اللفت	٩٠ر٣	٥	١٥ر	٩ر	٨ر	١ر٨
البنجر	٨٣ر٩	١١	١ر	٥ر	٩ر	٣
الخرشوف	٧٩ر٨	١٤ر٥	٣ر	٢ر٣	١	٢

٦- الفيتامينات : تحتوي الخضر على كمية كبيرة منها ، يختلف نوعها باختلاف الخضر وأهمها فيتامين (أ) الذي يمنع التهابات الجلدية والحميات ، وتكثر نسبته في الخضر التي تؤكل نيئة لأنه يتأثر بحرارة الطهي .

٧- الأملاح : جميع الخضر غنية بالأملاح الأساسية والأملاح وأهمها ابوتاسيوم والحديد

اختيار الخضر

- ١- يجب أن تكون الخضر طازجة ، لأن العطب منها سهل التخمر ، وخصوصاً الأنواع الخضراء .
- ٢- تختار في موسمها ، لتكون صغيرة السن ، لينة الألياف ، وبذا تتوافر فيها النكهة الخاصة .
- ٣- الخضر الخضراء يجب أن تكون زاهية اللون ، وأن تكون عروقها سهلة الكسر ففي الكرب يجب اختيار الممتلئ بالأوراق العريضة ، وفي القنبيط يختار أبيض اللون الممتلئ ، وفي الفاصوليا تكون زاهية اللون متوسطة الحجم لينة الألياف وفي البازلاء تكون البقلة بمتلثة الحبوب المتوسطة الحجم .
- ٤- يجب أن تكون الدرنات والجذور خالية من العطب ومن الطين حتى لا يتضاعف وزنها .

#### فائدة طهي الخضر

- ١- للطهي فائدة صحية عظيمة ، وهي قتل الميكروبات والطفيليات التي يتسبب عن عدم إبادتها أعظم الضرر .
- ٢- يكسب الخضر طعماً حسناً ونكهة خاصة وشكلاً مقبولاً ، وذلك بتحليل المواد ذات الرائحة والطعم .
- ٣- تحول بعض السكريات إلى كارميل carmel أى سكر محروق ، وهذا برائحته الطيبة يعطى نكهة للطعام .
- ٤- تحول اللشام إلى تركيب جيلاتيني ، وذلك باقتفاخ الخلايا الذشوية فيتمزق الغشاء السيلولوزي ، وبذا يسهل هضمه .
- ٥- إذا طهيت الخضر بالطريقة الجافة فإن اللشام يتحول بعضه إلى سكريات ذائبة (دكسترين) ، وهذا مما يسهل الهضم . وبالطهي تتجبن البروتينات فيسهل هضمها

٦ - تليين وتقطيع الشبكة السيلولوزية المتماسكة ، وربما أثرت الأحماض الموجودة في النبات على هذا السيلولوز وهو بهذه الحالة فيحول بعضه إلى سكريات ذائبة سهلة الهضم ، ويساعد على ذلك الحرارة المرتفعة .

٧ - قد يؤثر الطهي في المواد الدهنية فيحللها إلى أحماض دهنية سهلة الهضم .

٨ - عند الطهي يعرض نقص الدهن الذي بالخضار بإضافة كمية من الدهن الحيواني أو النباتي ، كالسمن أو الزيت فمثلاً :

١٠٠ جزء من البطاطس البيوزيه ، يمكنه أخذ حوالي ٥٠ جزءاً من الزبد .

المسلوق . . . . . ٤٠ . . . . .

المطهى . . . . . ٤٠ . . . . .

المطهى في الفرن يمكنه أخذ حوالي ٤٠ جزءاً من الزبد .

السكرتب يمكنه أخذ من ٢٤ - ٣٢ جزءاً من الزبد .

مضار طهي الخضار

١ - فقد الكثير من المواد الغذائية كالسكريات وأبدرات ، فمثلاً :

القنبيط النيئ يحتوي على ٢١ / مواد كربوهيدراتية والناضج منه يحتوي على ١٤ /

الأسفاناخ النيئ يحتوي على ٢٩ مواد كربوهيدراتية والناضج منه يحتوي على ٨٥ /

٢ - فقد كمية من الأملاح المعدنية والمواد البروتينية .

٣ - بعض الفيتامينات تتحلل ، وربما تنعدم بتاتا إذا ارتفعت درجة الحرارة كثيراً ، مثل فيتامين - ب .

٤ - زيادة كمية الماء ، علاوة على الكمية التي بالخضار ، وهذه الزيادة وإن كانت تحتاج إلى كمية أقل من العصارات الهاضمة ، إلا أنها تسبب انتفاخاً واضطرابات في المعدة والأمعاء .

تجهيز الخضار للطهي

الخضار الخضراء

١ - تقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والحافة وغيرها ، كما في الخس والأسفاناخ والمقدونس الخ .

- ٢ - تغسل بالماء البارد عدة مرات وقد تنقع في ماء بارد وملح لتحليل الأقدار وإهلاك الحشرات التي قد تكون عالقة بها ، كما في الخس والقنيط .
- ٣ - تشطف بماء بارد ثم تترك لتصفى .

### الجذور والدرنات

- ١ - تغسل جيداً باستعماله الفرجون لإزالة آثار الطمي وتنظف جيداً .
- ٢ - تكحت لإزالة القشرة الخارجية وذلك لحفظ المواد الغذائية التي تحت الجلد مباشرة ماعدا اللق والقلقاس فيقشر .
- ٣ - تشطف بماء بارد وتنقع ويضاف ماء نفع الخرشوف قليل من عصير الليمون لنلا يسود لونه .
- ٤ - يغسل البنجر جيداً ويسلق في الماء أو يطهى في الفرن بقشرته لنلا يفقد لونه .

### البقول الخضراء

- ١ - تجهز هذه البقول قبل طهيها بقليل ولا جفت .
- ٢ - تغسل ثم تزال الخيوط الجانبية وتنشق كما في الفاصوليا واللوبيا الخضراء .
- ٣ - تقصص البازلاء وتعمل وتنقع في الماء والملح .

### طهى الخضضر

تطبق قواعد الطهى المختلفة على الخضضر، إلا أن السلق يحتاج لعناية وخصوصاً في الخضضر الخضراء للحفاظ على لونها الأخضر .

## التجارب العملية لإيضاح الطريقة الصحيحة لسلق الخضر الخضراء

رقم	التجربة	النتيجة
١	تسلق الخضر في ماء مغلي كاف لتغطيتها	نضجت بعد نصف ساعة . لونها مقبول .
٢	تكرر التجربة بوضع الخضر في ماء بارد ورفها على النار	نضجت بعد ٤٠ دقيقة وفقدت طعمه غير مقبول
٣	تكرر التجربة رقم ١ با-تعمال نصف ملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم لكل لتر ماء .	ماء السلق أذكّن لوناً من التجربة رقم ١ نضجت بعد ٢٠ دقيقة . لون الخضر طيب وماء السلق لم يتغير
٤	تكرر التجربة رقم ٣ باستعمال ضعف مقدار بيكربونات الصوديوم	نضجت بعد ٢٠ دقيقة . فقدت الخضر بعض لونها .
٥	تكرر التجربة رقم ١ مع تغطية الإناء ووضع ورقة هباد الشمس الأحمر والأزرق بين الإناء والغطاء	ماء السلق وتحول لون ورقة عباد الشمس الزرقاء إلى اللون الأحمر دلالة على إحتواء الخضر على حامض
٦	تكرر التجربة رقم ٥ باستعمال البيكربونات وتغطية الإناء	نضجت تماماً بعد نصف ساعة . ولونها أحسن من رقم ٥
٧	تطهى الخضر على البخار	نضجت بعد ساعة وفقدت لونها الأخضر تماماً
٨	تسلق الخضر في الماء البارد والمالح على نار هادئة	نضجت بعد ٤٠ دقيقة . ولكن لون المياه . ولون الخضر غير مقبول

## القواعد العامة لسلق الخضر الخضراء

- ١ - تسلق جميع الخضر الخضراء في كمية من الماء المغلي تكفي لتغطيتها ماعدا الاسفاناخ فيطهى بدون ماء نظراً لارتفاع نسبة المياه في أوراقه. وقد يضاف إليه قدر يسير من الماء ويضاف المالح بمقدار ملعقة كبيرة من المالح جالون ماء ( ٤ لترات ) لتحسين الطعم وللمساعدة على رفع درجة حرارة الماء التي تؤدي إلى حفظ لون الخضر .
- ٢ - تسلق الخضر بسرعة مع ملاحظة نزع الريم كلما ظهر حتى لا يؤثر في لونها أما الخضر الرقيقة التركيب كالقرع والقنبيط والخرشوف فتسلق على نار متوسطة لمنع تمزق أجزائها - ويلاحظ في سلق القنبيط وضع الزهرة لأسفل لمنع تجمع الريم على السطح والتأثير في لونها .

- ٣ - ينزع الغطاء في أثناء السلق للتخلص من الأحماض ولتحسين لون الخضر .
- ٤ - للمحافظة على لون الخضر يبيض اللحم كالخرشوف وكثك ألباز يضاف لماء السلق ملء ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الخل لكل ٤ لتر ماء .
- ٥ - للمحافظة على لون الخضر الخضراء يضاف لماء السلق بيكر بونات الصوديوم بمقدار ١/٢ ملعقة شاي لكل لتر ماء .
- ٦ - ترفع الخضر من على النار حال سلقها وتصفى من ماء السلق مع المحافظة على شكلها .

### تسييك الخضر

لتسييك الخضر أنواع مختلفة :

#### أولاً - المطمور (المكمور) وله نوعان

١ - المطمور بدون البصلية (البيخي)

المقادير :

١ ١/٢ كيلو خضر	ملح - فلفل	بصلة كبيرة
١ ١/٢ كيلو لحم - ١/٢ كيلو طاطم	عدد ٢ ملعقة سمن	١ ١/٢ كوب سائل (خلاصة أو ماء)

الطريقة :

يجهز اللحم والخضر ثم توضع جميع المقادير نينة في إناء على شكل طبقات متبادلة مع السائل ويوضع على نار هادئة إلى أن ينضج ( إما على النار أو في الفرن ) .

#### ٢ - المطمور بعمل البصلية

المقادير :

١ ١/٢ كيلو خضر	ملح - فلفل	١ ١/٢ كوب خلاصة أو ماء
١ ١/٢ كيلو لحم - ١/٢ كيلو طاطم	٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن	بصلة كبيرة

ملحوظة : في البامية تكون المقادير بنسبة كيلو بامية لكل ١/٢ كيلو لحم .

الطريقة :

١ - يفرى البصل فاعماً ويقلى في السمن حتى يصفر لونه .

- ٢ - يقطع اللحم ويغسل ثم يضاف للبصل ويقلب على النار حتى يحمر الإثنان .  
٣ - تضاف الطاطم المصفاة والتوابل وتقلب على النار حتى ينضج الطاطم ويعرف ذلك بافصال السمن .

٤ - يضاف السائل ثم الخضرة أو بالعكس وتطهى عادة على النار الهادئة حتى تنضج  
ملحوظة :

١ - فى طهى الاسفاناخ تضاف الخضرة قبل وضع الماء ويضاف إليه قليل من الأرز أو الحمض .

٢ - تسلق البقول قبل إضافتها للبصاية وقبل تمام نضج اللحمة .

٣ - يسلق القنبيط والكرونب قبل إضافته للبصاية ، وقد يضاف لماء سلقه قليل من الكمون .

٤ - فى طهى القرع يضاف الماء بقدر يسير ، وقد يضاف لليخنى قليل من الحمض الجاف .

٥ - قد يضاف الثوم الأسفاناخ والفاصوليا واللوبيا الخضراء والبازلاء والبامية .

### ثانياً - المسقعة

المقادير : كالمقادير السابقة باستعمال اللحم المفرد ، ويكون مقدار اللحم من  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{3}$  كيلو لكل  $1\frac{1}{2}$  كيلو خضر .

الطريقة :

١ - تقطع الخضرة حلقات أو شرائح وتحمر تحميراً خفيفاً فى السمن أو الزيت .

٢ - تعمل البصاية باللحم المفرد .

٣ - توضع المقادير فى إناء على هيئة طبقات متبادلة مع السائل .

٣ - تسبك على النار أو الفرن .

ملحوظة :

١ - تطبق هذه القاعدة فى عمل مسقعة الباذنجان، والقرع والبامية والقنبيط والقلقاس .

٢ - فى عمل التلى تحفظ نسبة الخضرة السابقة إلا إنها تكون متنوعة .



## الفاصوليا الخضراء الفاصوليا المسلوقة

المقادير :

٢ كيلو فاصوليا ماء، يكفي لتغطيتها		ذرة من يكرينات الصوديوم
ملعقة شاي من ملح لكل لتر ماء		(ويمكن الاستغناء عنها)

الطريقة :

- ١ - تغسل الفاصوليا جيداً . تزال خيوطها الجانبية ، بغصا باليد أو السكين .
- ٢ - تثق بالطول شرائح رفيعة نوعاً أو تقطع بانحراف لقطع مستطيلة نوعاً .
- ٣ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح ويكرينات الصوديوم .
- ٤ - تلقى الفاصوليا في الماء المغلي وتترك حتى تنضج ( من ١٥ - ٣٠ دقيقة ) ، مع ملاحظة ترك الإناء مكشوفاً ونزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر .
- ٥ - تصفى من الماء عند تمام نضجها وتقدم على حسب الرغبة .

### فاصوليا مسلوقة بالخلصة

المقادير :

٢ كيلو فاصوليا		ملح ، فلفل أبيض		٢ كوب من خلاصة الدجاج أو اللحم
ملعقة زبد أو سمن		بصلة وقطعة كرفس		(صفحة ٣٣ ، ٣٤)

الطريقة :

- ١ - تشوح الفاصوليا في الزبد أو السمن ، ثم يضاف إليها الخلصة والبصلة وقطعة الكرفس . ويغطى الإناء وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
  - ٢ - ترفع البصلة وقطعة الكرفس وتغرف الفاصوليا في صحن دافئ وتقدم للمائدة .
- ### الفاصوليا المسلوقة بالزيت والليمون

١ كيلو فاصوليا معدة ، عدد ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى أو زيت زيتون  
ملعقة حلو من عصير ليمون . ملح ، فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - تجهز الفاصوليا وتقطع بانحراف قطعاً مستطيلة نوعاً وتسلق بالطريقة السابقة ( الفاصوليا المسلوقة صفحة ٢٥٥ ) . تصفى من ماء السلق وتترك حتى تبرد .
- ٢ - يضاف اللبغون للزيت وتبلى بالملح والفلفل ويخفق الخليط جيداً .
- ٣ - تبلى الفاصوليا بخليط الزيت واللبغون وتقدم .

### الفاصوليا بالصلصة البيضاء

#### المقادير :

٢ كيلو فاصوليا مسلوقة نصف سلق	ملح - فلفل أبيض
٢ كوب صلصة بيضاء خفيفة (صفحة ٦٤)	قليل من المقدونس المفري ( للتجميل )

#### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء الخفيفة ، وتضاف للفاصوليا المصفاة من ماء السلق .
- ٢ - تترك على نار هادئة حتى يتم النضج الفاصوليا . وتبلى بالملح والفلفل .
- ٣ - تغرف في صحن عميق فرعا وتجمل بالمقدونس المفري .

### سوتيه الفاصوليا

ملحوظة : سوتيه اصطلاح معناه إعادة تسخين أى نوع من الخضار المسلوقة المصفاة من ماء السلق باستعمال كمية قليلة من المادة الدهنية وأحسنها الزبد .

#### المقادير :

١ كيلو فاصوليا مسلوقة ( صفحة ٢٥٥ )	معلقة حلون مقدونس مفري ( إذا أريد )
ملح - فلفل أبيض	ملعقة حلون زبد

#### الطريقة :

- ١ - توضع الخضار المسلوقة ومعها الزبد في إناء واسع نوعاً .
- ٢ - يرفع الإناء على نار هادئة لإعادة تسخين الفاصوليا مع التقليب بخفة .

٣ - تقبل بالملح والفلفل وتوضع في صحن ويرش عليها المقدونس المفري في حالة استعماله .

## الفاصوليا المطمورة (المكمورة) بدون البصلية

المقادير : كما ذكرت في قاعدة التسييك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) .

### الطريقة :

- ١ - تجهز الفاصوليا وتوضع في طبقات متبادلة مع اللحم وحلقات الطاطم والبصل مع إضافة كمية مناسبة من التوابل بين كل طبقة وأخرى .
- ٢ - يضاف مقدار السائل ويغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزج في فرن متوسط حتى ينضج ، ويستغرق ذلك من ساعة إلى ساعة ونصف .

## الفاصوليا المطمورة بالبصلية

المقادير : ذكرت في قاعدة التسييك بعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ، ويضاف إليها ١/٢ رأس من الثوم المفري

الطريقة : تجهز الخضضر وتشق ، وتعمل البصلية وتضاف إليها الفاصوليا وتترك على النار دقيقة الفاصوليا

### المقادير :

٢ كيلو فاصوليا مجهرة	١/٢ مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣)
جزرة مقطعة حلقات	٤ فصوص ثوم مفري

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتعمل البصلية .
- ٢ - يوضع اللحم بالبصلية في قاع حله صغيرة (دقية) وترتب حولها حلقات الجزر .
- ٣ - تشوح الفاصوليا في قليل من السمن أو تسلق نصف سلق أو تترك نيئة .
- ٤ - توضع الفاصوليا فوق اللحم في الدقية ويضغط عليها قليلا حتى تتساوى .

- ٥ - يضاف إليها السائل ، ماء أو بهريز ، المذاب فيه الملح والفلفل .
- ٦ - ترفع على نار هادئة مع تغطية الإناء حتى يتم نضجها .
- ٧ - تقلب في صحن عند الطلب وتقدم .

## اللوبياء الخضراء

### اللوبياء الخضراء المسلوقة

**المقادير والطريقة :** كالفاصوليا الخضراء . إلا أن اللوبياء تقطع نصفين عرضاً ولا تشق اللوبياء المسلوقة بالخلاصة

- المقادير والطريقة :** كما في الفاصوليا المسلوقة بالخلاصة ( صفحة ٢٥٥ )
- اللوبياء بالزيت والليمون : كالفاصوليا بالزيت والليمون ( صفحة ٢٥٥ ) .
- اللوبياء بالصلصة البيضاء : كالفاصوليا بالصلصة البيضاء ( صفحة ٢٥٦ ) .
- سوتيه اللوبياء : كموتيه الفاصوليا ( ٢٥٦ ) .
- اللوبياء المطمورة بروو البصلية : كالفاصوليا المطمورة ( صفحة ٢٥٧ ) .
- اللوبياء المطمورة بالبصلية : كالفاصوليا المطمورة بالبصلية ( صفحة ٢٥٧ ) .
- رقية اللوبياء : كدقية الفاصوليا ( صفحة ٢٥٧ ) .

## البازلاء الخضراء

### البازلاء المسلوقة

**المقادير :**

- |                                      |                                       |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ملء ملعقة شاي من ملح لكل لتر ماء     | كيلو بازلاء خضراء . ماء يكفي لتغطيتها |
| عدد ٦ ورقة من النعناع الأخضر أو بصلة | ذرة من بيكربونات الصوديوم (ويمكن      |
| صغيرة أو كلاهما .                    | الاستغناء عنها ) .                    |

### الطريقة :

- ١ - تفصص البازلاء وتنسل جيداً .
  - ٢ - تسلق في الماء المغلي المضارب إليه الملح والبيكربونات والنعناع أو البصل أو كلاهما
  - ٣ - يترك الإناء مكشوفاً وينزع الزيت كلما ظهر .
  - ٤ - تترك حتى تنضج ثم تصفى من ماء السلق .
- بازلاء مسلوقة بالخلصة

### المقادير :

ملعقة حلوزبد أو سمن	كيلو بازلاء مسلوقة نصف سلق
بصلة - ملح - فلفل	من إلى ١١ كوب خلصة (صفحة ٢٢)

الطريقة : تصفى البازلاء من ماء السلق وتوضع مع باقى المقادير على نار هادئة حتى يتم نضجها وترفع البصلة وتقدم ساخنة .

### البازلاء بالزيت والليمون

كما فى الفاصوليا بالزيت والليمون ( صفحة ٢٥٥ ) .

### البازلاء السوتيه

المقادير : كيلو بازلاء مسلوقة كالسابقة ملعقة زبد - ملح - فلفل أبيض .

### الطريقة :

- ١ - تصفى البازلاء تماماً من ماء السلق .
- ٢ - توضع فى إناء ومعهما الزيت وترفع على نار هادئة ويعاد تسخينها بشرط ألا تنهرى .
- ٣ - تقبل بالملح والفلفل وتقدم ساخنة .

### البازلاء السوتيه بالجزر

### المقادير :

ملعقة كبيرة زبد	مقدار من البازلاء المسلوقة (ص ٢٠٨)
ملح - فلفل أبيض	مقدار من الجزر السوتيه (ص ٢٧٨)

### الطريقة :

- ١ - تصفى البازلالة من ماء السلق . وتضاف وهى ساخنة إلى الجزر السوتيه الساخن
- ٢ - يضاف الزبد ويقلب الجميع بخفة ببدأً عن النار وتقدم ساخنة .

### البازلالة الممهوكة (البوريه) رقم ١

المقادير : كيلو بازلالة مسلوقة (ص ٢٥٨) ٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل .

### الطريقة :

- ١ - تصفى البازلالة المسلوقة بمنخل ويضاف إليها الزبد والملح والفلفل .
- ٢ - ترفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى تتشرب الزبد ويغاط قوامها .

### البازلالة الممهوكة (البوريه) رقم ٢

### المقادير :

ملعقتان كبيرتان من اللبن		مقدار بازلالة مسلوقة مصفاة (ص ٢٥٨)
ملح - فلفل أبيض		ملعقة كبيرة زبد

### الطريقة :

- ١ - يضاف الزبد للبازلالة المصفاة وترفع على نار هادئة مع التقليب .
- ٢ - يضاف اللبن تدريجياً مع التقليب المستمر حتى يغلظ قوام الخليط ثم تبلى .
- ٣ - تقدم للخدمة ساخنة .

### قوالب البازلالة الممهوكة (البوريه)

### المقادير :

ملعقة كبيرة زبد		كيلو بازلالة مسلوقة مصفاة (ص ٢٥٨)
مح (صفار) ٣ بيضات		ملح - فلفل أبيض .

### الطريقة :

- ١ - يسبح الزبد ويترك حتى يبرد نوعاً .
- ٢ - يضاف إليها مع البيض ويتبن الخليط بالمنح والفلفل ويخفق جيداً .
- ٣ - يضاف خليط البيض للبازلأ المصفاة ويقلب الخليط جيداً .
- ٤ - تدهن بضع قوالب صغيرة بالسمن ويوزع عليها الخليط .
- ٥ - توضع القوالب في صينية بها ماء يصل لنصف إرتفاع القوالب .
- ٦ - تغطى الصينية بورقة مدهونة وتزج في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .
- ٧ - ترفع القوالب من الصينية وتترك حتى تهدأ الحرارة نوعاً ، ثم تقلب وتقدم .

### البازلأ المسكورة بالبصلية

- المقادير : كما في المقادير المذكورة في قاعدة التسييك بعمل البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .
- الطريقة : تجهز البازلأ وتغسل وتسلق نصف سلق إذا كانت كبيرة السن ، وتطبق عليها القاعدة العامة للتسييك بعمل البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .
- البازلأ بالدمعة
- المقادير : ١ ١/٢ كيلو بازلأ ، ١ كيلو لحم مقطع مكعبات متوسطة ، ملح ، فلفل ، مقدار من الدمعة ( صفحة ٩٩ ) .

### الطريقة :

- ١ - تضاف البازلأ المجهرة نينة أو نصف سلق إلى الدمعة المغلية .
  - ٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج البازلأ .
- ### الخرشوف
- ### الخرشوف المسلوق
- المقادير : خرشوف ، ماء يكفي للتغطية ، ملحقة شاي من ملح لكل لتر ماء ، ملحقة كبيرة من عصير ليمون لكل لتر ماء .

### الطريقة :

- ١ - تنزع الأوراق الخارجية الخضراء ويقشر من جوانبه وأسفله ويقطع من أعلى - وإذا أريد بقاء الثمرة سليمة ينزع الزغب من داخلها بملقعة أو سكين أو مقوار أو تقسم الثمرة قسمين أو أربعة وينظف وسطها بسرعة .
- ٢ - توضع في الحال في ماء مضاف إليه عصير الليمون أو الخل .
- ٣ - يسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح وعصير الليمون ويترك حتى ينضج .
- ٤ - يصفى من ماء السلق وتستعمل على حسب الرغبة .

### الخرشوف بالزيت والليمون

#### المقادير :

٢ - ٤ فص ثوم ( ويمكن الاستغناء عنه )	عدد ٦ خرشوف مسلوقة ( صفحة ٢٦١ )
ملح - فلفل أبيض	د ٢ ملعقة كبيرة من زيت فرنساوى
مقدونس مفروى للتجميل	أو زيتون
	د ١ ملعقة من عصير ليمون

#### الطريقة :

- ١ - يخلط الليمون بالزيت ويضاف إليه الملح والفلفل والثوم المفروى (في حالة استعماله) ويقال بالخليط حتى يغلظ نوعاً . يتبل الخرشوف بالخليط ، ويترك مدة ساعة .
- ٢ - يرص في صحن ويصب حوله خليط الزيت ويرش بالمقدونس المفروى .

### الخرشوف بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

المقادير : عدد ٦ من الخرشوف المسلوقة ( صفحة ٢٦١ ) - ٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) ملح - فلفل أبيض .

التجميل : مقدونس - حلقات ليمون - مقدار ١ كيلو من اللحم المسلوقة المقطع مكعبات ( ويمكن الاستغناء عنه ) .



## الطريقة :

١ - يجهز الخرشوف ويسلق ويصنى من مائه . يرتب في صحن وتصب فوقه الصلصة البيضاء .

٢ - يجمل بالمقدونس والليمون واللحم أو بأحدها على حسب الرغبة ويقدم ساخناً  
الخرشوف بالصلصة البيضاء (رقم ٢)

## المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف	٢ كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤)	ملعقة حلوزبد أو سمن
المسلوق (ص ٢٦١)	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم	ملح - فلفل أبيض

## الطريقة :

- ١ - يوضع الخرشوف المسلوق في صحن فرن أو صينية مدهونة بالسمن .
- ٢ - يغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح بالبقسماط الناعم .
- ٣ - يقطع الزبد قطعاً صغيرة جداً وتوزع على السطح .
- ٤ - يزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه ويقدم للمائدة وهو ساخن .

## الخرشوف بالتر به (رقم ١)

## المقادير :

عدد ١ من خرشوف مسلوق ثلثي سلق	٢ كوب خلاصة سلق اللحم	لعمل الصلصة البيضاء (صفحة ٢٦١)
(صفحة ٢٦١)	(صفحة ٢٢) ، كوب لبن أو ٢	
١ كيلو لحم ضأن	أكواب خلاصة (ص ٣٣)	عدد ٢ جزرة أفرنجية مسلوقة ملعقة كبيرة من عصير ليمون
عدد ٢ جزرة أفرنجية مسلوقة	ملعقة كبيرة دقيق، ملعقة كبيرة سمن	
ملعقة كبيرة من عصير ليمون	ملح وفلفل	(صفحة ٦٤)

## الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم حلقات ويسلق في لتر من الماء حتى يقرب من النضج

٢ - تعمل الصلصة البيضاء من السمن والدقيق وخلصة ساق اللحم واللبن أو الخلاصة فقط وتبل جيداً بالملح والفلفل .

٣ - يضاف إليها الخرشوف المسلوق والجزر المسلوق المقطع واللحم وتترك على نار هادئة حتى ينضج الجميع . يعاد تبيلها ويضاف إليها الليمون وتزعم من على النار وتقدم ساخنة .

### الخرشوف بالتربه ( رقم ٢ )

المقادير :

عدد ١٠ من الخرشوف	ملعقة كبيرة من دقيق	٣ أكواب خلاصة سلق اللحم
المسلوق ثلثي سلق	ملعقة كبيرة من سمن	ملح - فلفل أبيض
١ كيلو لحم مسلوق	سلطانية كبيرة ابن زبادى مخمر	ملعقة شاي من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يسخن السمن ويقلب فيه الدقيق بشرط ألا يتغير لونه .
- ٢ - ينزع الإناء بعيداً عن النار ويضاف إليه خلاصة سلق اللحم تدريجاً مع التقليب الجيد ، ثم يرفع الإناء على النار ويستمر في التقليب حتى يغلى .
- ٣ - يضاف الخرشوف المسلوق ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج
- ٤ - يخفق اللبن الزبادى جيداً ثم يصنى ويضاف للخرشوف ويغلى معه غلوة واحدة
- ٥ - يعاد تبيل الخرشوف ويضاف إليه عصير الليمون ويقدم ساخناً .

### الخرشوف المحشو بالخضر ( رقم ١ )

المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف المسلوق البارد	عدد ٢ بطاطس مسلوق مقطوع مكعبات
٢ ملعقتان كبيرتان من بسله مسلوقة	( ويستغنى عن مقدار المستردة )
عدد ٢ ملعقة جزر مسلوق ومقطع	مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )
مكعبات	مقدونس للتعجيل

الطريقة :

- ١ - تقبل الخضر بالصلصة الفرنسية كل على حدة مدة ٥ دقائق .
- ٢ - يملأ كل عدد ٢ من الخرشوف بنوع من الخضر ويحمل خفيفاً بالمقدونس .
- ٣ - يرتب الخرشوف في صحن ويقدم بارداً

الخرشوف المحشو بالخضر (رقم ٢)

المقادير : كمقادير الخرشوف بالخضر رقم ١ ، ويستعمل مقدار كوب من صلصة المايونيز (صفحة ٨٥) بدلا من الصلصة الفرنسية .

الطريقة :

- ١ - يحشى الخرشوف بالخضر المسلوقة كالسابق بشرط ألا تخلط بالصلصة .
- ٢ - يرتب الخرشوف بنظام في صحن يقدم ومعه صلصة المايونيز في القارب الخاص

الخرشوف المطمور (المكمور)

المقادير : عدد ١٠ - ١٢ خرشوف مسلق نصف سلق . مقدار من البصلية (ص ٢٥٣)

الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية (ص ٢٥٣) ثم يضاف إليها الخرشوف المسلق نصف سلق .
- ٢ - ينطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

دقيه الخرشوف

المقادير :

ملح . فلفل	من عدد ٨ - ١٠ من الخرشوف
كوب سائل (خلاصة أو ماء)	١ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩)
٢ ملعقة سمن	١ كوب طماطم مصفاة

الطريقة :

- ١ - يجهز الخرشوف وتقطع الواحدة ٢ - ٤ قطع تبعاً للحجم .

- ٢ - يسلق نصف سلق . ثم يحمر في السمن تحميراً خفيفاً ويرفع .
- ٣ - تضاف الطاطم للسمن المتخلف وتترك حتى تنضج ثم يضاف إليها مقدار العصاج
- ٤ - يرتب الخرشوف في حلة صغيرة بنظام ويوضع العصاج بالطاطم بين الطبقات .
- ٥ - يصب فوقه السائل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة حتى تنضج أو تزج في فرن متوسط الحرارة . تقاب في صحن عميق نوعاً وتقدم .

### الخرشوف بالدمعة (رقم ١)

- من ٨ - ١٠ من خروشوف مسلق نصف سلق (صفحة ٢٦١) .
- بقية المقادير والطريقة كما في البازلء بالدمعة (صفحة ٢٦١) .

### الخرشوف بالدمعة (رقم ٢)

- ١ - المقادير والطريقة كالسابق ، غير أن الخرشوف يحمر بعد سلقه نصف سلق ،
- أو يحمر بدون سلق . يرفع الخرشوف وتعمل الدمعة بالسمن المتخلف ويتمم كالسابق .

### الخرشوف بالنقيطة

#### المقادير :

عدد ٦ من الخرشوف	سمن غزير للتحمير
مقدار من النقيطة الفرنسية (ص ٤٠٦)	ملح - فلفل أبيض - مقدونس للتجميل

#### الطريقة :

- ١ - ينظف الخرشوف ويترك قليلاً في الماء والليمون وتقطع الواحدة أربع قطع أو اثنتين على حسب حجمها ، وقد ترك صحيحة . تسلق ثلثي سلق كما في (ص ٢٦١) .
- ٢ - تفعلى القطع بالنقيطة الفرنسية وتقل في السمن الغزير .
- ٣ - يرش وجهها بقليل من الملح والفلفل ، وتجميل بالمقدونس وتقدم ساخنة .

### الكرنب

#### الكرنب المسلق

- ١ - تزرع الأوراق الخارجية الخضراء .

- ٢ - تفصل الأوراق الباقية بعضها عن بعض وتغسل باحتراس .
- ٣ - يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه ملعقة شاي من ملح وأخرى كمون .
- ٤ - تلقى بعض الأوراق فى الماء وتترك حتى تنضج وترفع باحتراس على مصفاة .
- ٥ - تكرر العملية حتى تنتهى الأوراق يستعمل للحش أو يطهى بالطعام أو يخلط الخ

## الكرب المكمور

المقادير : كربنة صغيرة مسلوقة كالمسابق . مقدار من البصلية (ص ٢٥٣) ملح - فلفل

الطريقة :

- ١ - يقطع الكرب قطعاً متوسطة ويسلق نصف سلق .
- ٢ - تعمل البصلية ويضاف إليها الكرب المسلوق .
- ٣ يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

## دقية الكرب

المقادير :

كربنة صغيرة	ملح - فلفل
١/٢ كيلو عصاج بالصنوبر والطاطم ( ١٤٩ )	١/٢ كوب سائل ( خلاصة أو ماء )

الطريقة :

- ١ - تفصل أوراق الكرب باحتراس حتى تبقى سليمة . وتسلق نصف سلق .
- ٢ - ترفع وتترك حتى يصنى ماؤها ، وتلقى الأوراق البيضاء الداخلية لعمل الدقية .
- ٣ - توضع ورقة سليمة لتغطى قاع وجوانب الحلة .
- ٤ - توضع فوقها طبقة أخرى ، ثم طبقة من العصاج ، وهكذا حتى ينتهى المقدار ( حوالى ٨ ورفات ) تجمع أطراف الأوراق ويغطى بها سطح الدقية .
- ٥ - يضاف مقدار السائل المتبل وتغطى الحلة وترفع على نار هادئة أو تزعج فى فرن متوسطة حتى تنضج . يقلب فى صحن ويقدم ساخناً .

## كرب صحيح مسبك بالعصاج

المقادير :

كربنة صغيرة | ملح - فلفل | ١/٢ كوب ماء  
١/٢ كيلو عصاج بالطاطم (صفحة ١٤٩) | ١/٢ كوب طاطم مصفاة | ١/٢ كوب ماء - جزرة

الطريقة :

- ١ - تزال الأوراق الخضراء الخارجية . تسلق الكربنة وهي صحيحة نصف سلق .
- ٢ - تنزع الأوراق الوسطى باحتراس من جهة الرأس باستعمال سكين حاد .
- ٣ - يملأ الفراغ بالعصاج وتربط الكربنة في شاشة للحفاظ على شكلها .
- ٤ - يقشر البصل والجزر ويقطع حلقات ويوضع في قاع الحلة وفوقه السكرنة .
- ٥ - يضاف الماء للطاطم المصفاة ويتبل بالملح والفلفل ويصب الخليط في الإناء .
- ٦ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزرع في فرن متوسط حتى ينضج .
- ٧ - تفك الشاشة باحتراس وتوضع الكربنة في صحن وتصفى الصلصة وتصب حولها

## البروكسل Brussels Sprouts

البروكسل نوح من الكرب صغير الحجم كالليمونة الكبيرة .

بروكسل مسلوق

- ١ - تزال الأوراق الذابلة أو الجافة الخارجية .
  - ٢ - ينسل وينقع في ماء وملح مدة ربع ساعة لإزالة ما قد يعلق به من الحشرات الخ ثم يشطف جيداً ويلقى في ماء مغلي وملح حتى ينضج (من ١٠ - ٢٠ دقيقة) .
  - ٣ - يصنى ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .
- ملحوظة : يمكن إضافة قطعة من الزبد للبروكسل وهو ساخن وتقديمه في الحال .

- ٣ - يغلى الماء ويضاف لكل لتر منه : ملعقة شاي من ملح ، ½ ملعقة شاي من كيون  
٤ - يوضع القنبيط فى الماء المغلى بحيث يكون اتجاه الزهرة لأسفل حتى لا يترام  
عليها الزبد (الريم) يترك الإناء مكشوفاً حتى ينضج مدة ١٥ - ٣٠ دقيقة .  
٥ - يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الرغبة .

### القنبيط بالزيت والليمون

المقادير : ¼ قنبيطة مسلوقة مقطعة ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) . قليل من  
المقدونس المفروى .

الطريقة : يتبل القنبيط فى الصلصة ويرص فى الصحن بنظام ويحمل بالمقدونس المفروى

### القنبيط بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

المقادير :

٢ كوب صلصة بيضاء سمكية ( صفحة ٦٤ )	٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور
قنبيطة متوسطة مسلوقة	ملعقة كبيرة من بقسماط أبيض
ملعقة حلو زبد	

الطريقة :

- ١ - يدهن طبق فرن أو صينية بالزمن الدافئ .
  - ٢ - ترص قطع القنبيط المسلوقة بنظام ويرش سطحها بالجبن .
  - ٣ - تغطى بالصلصة البيضاء ويرش السطح خفيفاً بالبقسماط .
  - ٤ - تقطع الزبد قطعاً صغيرة وتوزع السطح .
  - ٥ - تزعج فى الفرن حتى يحمر الوجه . يقدم ساخناً .
- ### القنبيط بالصلصة البيضاء ( رقم ٢ )

المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة ( صفحة ٢٦٩ )	٤ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور
٢ كوب صلصة بيضاء نخبنة ( صفحة ٦٤ )	ملعقة كبيرة بقسماط أبيض

الطريقة :

- ١ - يدهن طبق فرن بالسمن الدافئ . توضع القنبيطة في الوسط .
  - ٢ - يضاف الجبن الرومي للصلصة البيضاء ويحتفظ بمقدار ملعقتين كبيرتين .
  - ٣ - تغطى القنبيطة بالصلصة البيضاء ورش بالجبن ثم البقسماط ثم توزع قطع الزبد .
  - ٤ - يزرع في فرن حار ليحمر الوجه ، ويقدم ساخناً .
- قنبيط مطمور ( مكمر )

المقادير : قنبيطة مساوقة نصف سلق ، مقدار من البصلية ( صفحة ٢٥٢ ) ، ملح فلفل

الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية ويضاف إليها القنبيط المقطع قطعاً متوسطة .
- ٢ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

مسقعة القنبيط

المقادير :

ملح - فلفل	قنبيطة مساوقة نصف سلق
١ ½ كوب بصلية باللحم المفري أو	٢ ملعقتا سمن
عصاج بالطاطم ( صفحة ١٤٩ )	١ ½ كوب ماء أو بهريز

الطريقة :

- ١ - يقطع القنبيط قطعاً متوسطة ويخفف ويحمر في السمن نصف تحمير ويرفع .
- ٢ - تعمل البصلية باللحم المفري في السمن المتخفف .
- ٣ - يوضع القنبيط واللحم المفري بالتبادل في حلة أو دقة أو طاجن ، بحيث تكون الطبقة الأولى من اللحم . يتبل السائل بالملح والفلفل ويسقى به القنبيط .
- ٤ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة أو يزرع في فرن متوسط الحرارة حتى يتم النضج .
- ٥ - يقدم إما مغروباً في صحن عميق أو يقلب من الدقة أو يقدم في الطاجن بعدلغه بورقة مشرشرة الحافة أو بقوطة .



## مسقة القنيط بالبيض

المقادير: كمسقة القنيط السابقة مضافاً إليها بيضتان .

الطريقة: كالسابقة غير أن القنيط المسلوق يغمس في البيض ثم يحمر قبل إستعماله

## قنيط محمر

المقادير: قنيطرة صغيرة مسلوقة . ملح - فلفل . زيت أو سمن للتحمير . مقدونس . وليون للتجميل .

الطريقة:

- ١ - يقطع القنيط المسلوق قطعاً منتظمة ويجفف .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت ويقل فيه القنيط ثم يرفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية . ويرص في صحن ويحمل بالمقدونس أو تعمل له صلصة الخل والثوم ( صفحة ٩٨ ) .

## القنيط المحمر بالبيض

المقادير:

المقادير:	ملعقة كبيرة من دقيق	عدد ١ قنيطرة صغيرة مسلوقة (ص ٢٦٩)
	$\frac{3}{4}$ ملعقة شاي من ملح	٣ بيضات
	ذرة فلفل	ملح - فلفل
	مقدونس ( للتجميل )	سمن للتحمير

الطريقة:

- ١ - يكسر البيض ويرب قليلاً ويتبل بالملح والفلفل .
- ٢ - يقطع القنيط قطعاً منتظمة ويجفف .
- ٣ - تبل القطع خفيفاً بالدقيق ثم تغمس في البيض .
- ٤ - يحمر في قليل من السمن وترفع القطع على ورقة لامتصاص السمن .

٥ - ترص القطع بنظام في صحن وتجهل بالمقدونس .  
القنبيط بالبيض والبقساط

المقادير : كالمقادير السابقة ( القنبيط المحمر بالبيض ) مضاف إليها كمية من البقساط  
الناعم الأبيض للتخفيه .

الطريقة :

- ١ - كالمسابقة ، غير أن القطع تغطى بالبقساط بعد غمسها في البيض .
  - ٢ - تحمر في السمن الغزير أو البسيط وترفع على ورقة لامتصاص السمن .
  - ٣ - ترص القطع بنظام في صحن وتجهل بالمقدونس .
- القنبيط بالنقطة

المقادير :

مقدونس ( للتجميل والتقديم )	قنبيطة صغيرة مسلوقة ثلثي سلق
سمن غزير للتحمير	مقدار من النقطة الفرنسية ( ص ٤٠٦ )
ملعقة كبيرة من دقيق متبل بالملح والفلفل	مقدار من صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ )

الطريقة :

- ١ - يقطع القنبيط قطعاً منتظمة ويجفف ، ثم تغطى القطع خفيفاً بالدقيق المتبل .
- ٢ - تغطى القطع بالنقطة وتحمر في السمن الغزير . ترفع على ورقة لامتصاص السمن .
- ٣ - ترص القطع وتجهل بالمقدونس وتقطع ساخنة ومعها صلصة الطاطم في الوعاء الخاص

## القرع

القرع المسلوق

المقادير :  $\frac{5}{4}$  كيلو قرع - ملعقة شاي ملح - ملء ٢ كوب ماء .

### الطريقة :

- ١ - يغسل القرع ويقشر ويقطع شرائح أو تترك الوحدات صحيحة إذا كانت صغيرة .
- ٢ - يسلق في الماء المغلي والملح على نار هادئة نوعا ويترك حتى يبلضج .
- ٣ - يصفى من ماء السلق ويستعمل على حسب الصنف .

### قرع مسلق بالخلصة

كما في الفاصوليا المسلوقة بالبهريز (صفحة ٢٥٥)، مع ملاحظه استعمال كمية أقل من السائل

### القرع بالزيت والليمون

المقادير :  $\frac{3}{4}$  كيلو قرع مسلق ( ص ٢٧٣ ) ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ )  
مقدونس مفرى ( للتجميل ) .

### الطريقة :

- ١ - يصفى القرع من ماء السلق . ثم يرتب في صحن .
- ٢ - يصب فوقه الصلصة الفرنسية ويترك مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة على الأقل . ويجمل بالمقدونس

### القرع بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

### المقادير :

$\frac{3}{4}$ كيلو قرع مسلق	ملعقة كبيرة من بقسماط	٤ ملاعق مسطحة من
ملء ٢ كوب صلصة بيضاء	أبيض ناعم	الجبن الرومى المبشور
( صفحة ٦٤ )	ملعقة حلوزيد	(ويمكن الاستغناء عنها)
		ملح - فلفل أبيض

الطريقة : كما في القنبيط. بالصلصة البيضاء رقم ١ ( صفحة ٢٧٠ ) .

## القرع بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )

المقادير :

٣ كيلو قرع | مل ٢ كوب صلصة بيضاء | ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم  
قليل من الماء أو البهريز | (صفحة ٦٤) ملح - فلفل أبيض | أبيض ، ١ ١/٢ ملعقة زبد

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع ويشوح في مقدار ملعقة زبد مدة ١٠ دقائق ، مع ملاحظة تماسك أجزائه وعدم تغيير لونه . يضاف إليه قدر بسيط من الماء أو البهريز ويغطى الإناء ويترك على ناز هادئة حتى ينضج .
  - ٢ - ترفع القطع باحتراس وتوضع في صحن فرن أو صينية وتغطى بالصلصة البيضاء
  - ٣ - يرش السطح بالبقسماط وتقطع نصف ملعقة الزبد الباقية قطعاً صغيرة جداً وتوزع على السطح . يزع في فرن هادئ حتى يحمر الوجه .
- ملحوظة : يمكن إضافة السائل المتخلف من تسوية القرع إلى اللبن لعمل الصلصة .

سوتيه القرع

المقادير : مقدار من القرع المسلوق ( صفحة ٢٧٣ ) ، ملعقة حلو من مقدونس مفري ،  
ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة :

- ١ - يصفى القرع من ماء السلق ويوضع في إناء ومعه مقدار الزبد :
  - ٢ - يعاد تسخينه مع تحريك الإناء بحيث لا ينهرى .
  - ٤ - يوضع في صحن دائي ويحمر بالمقدونس المفري .
- القرع المطمور ( المكور بالبصلية )

الطريقة والمقادير : يحضر القرع وطبق عليه القاعدة العامة للتسييك بعمل البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) ، مع ملاحظة استعمال كمية أقل من الماء وإضافة قليل من الحصى إذا أريد .

## القرع المطمور بدون البصلية

المقادير والطريقة: يطبق عليه القاعدة العامة للتبليك بدون البصلية (صفحة ٢٥٣) ، مع استعمال قطعة من الكرفس المقطع .

## مسقة القرع

المقادير: كما في مسقة القنبيط (صفحة ٢٧١) باستعمال ١ ½ كيلو قرع .

## الطريقة:

- ١ - يقشر القرع ويقطع شرائح وتبل بالملح ثم يحمر خفيفاً في السمن .
- ٢ - يتمم كسقة القنبيط تماماً (صفحة ٢٧١) .

ملحوظة: يمكن تقطيع اللحم مكعبات صغيرة واستعماله في عمل البصلية بدلا من اللحم المفري واستعمال جزر مقطوع حلقات .

## قرع على الطريقة السورية

١ ½ كيلو كوسة حشو	٣ سلطانية ابن ذبادى	ملح ، فلفل ، قليل من الماء
¼ كيلو عصاج بالصنوبر	ماء ملعقة من دقيق	٢ ملعقتان كبيرتان من سمن
(صفحة ١٤٩)	ياض بيضة	من ¼ - ¼ رأس نوم

## الطريقة:

- ١ - تغسل الكوسة وتقور بدون تقشير ثم تغسل بالماء والملح
- ٢ - تحشى بالعصاج وتشوح في نصف مقدار السمن .
- ٣ - ترص في الحلة ويضاف إليها قدر قليل من الماء وتقع على نار هادئة ويضاف إليها قليل من الماء مابين وقت وآخر وتترك هكذا حتى تنضج .
- ٤ - يوضع اللبن الزبادى في سلطانية ويخفق جيدا ويمزج الدقيق مزجا جيدا بقليل من الماء ويضاف اللبن المخفوق ، وكذا يخفق بياض البيض قليلا ويضاف اللبن .
- ٥ - يخفف الخليط بقليل من الماء ثم تصفى بمصفاة سلك .

- ٦ - يرفع على نار هادئة ويقلب جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٧ - يصب في الإناء المحتوى على القرع ويرفع على النار الهادئة مدة من ٥ - ١٠ دقائق
- ٨ - يفرى الثوم ناعماً ويحمر في المقدار الباقي من السمن ثم يضاف للقرع ويغطى الإناء ، ويرفع بعيداً عن النار . يغرف القرع في صحن وتصب فوقه الصلصة ويقدم ساخناً .

### القرع المقل

- ١ - يقطع القرع شرائح متوسطة السماكة وينقع في الماء والملح .
- ٢ - يخفف من الماء وقد يتبل بقليل من الدقيق .
- ٣ - يقلى في الزيت المقدوح ويرص في صحن ويحمل بالمقدونس .
- ٤ - تقدم معه صلصة الخل والثوم ( صفحة ٩٨ ) أو صلصة اللبن الرابدى ( ص ٨٩ ) .

### الجزر الافرنجى

#### الجزر المسلو

- ١ - يغسل الجزر ويترك صحيحاً . أو يغسل ويكحى ويقطع حلقات أو مستطيلات أو مكعبات على حسب الطلب .
- ٢ - يسلق في الماء المضاف إليه الملح (مع ملاحظة تغطية الإناء ) مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة ويصفى من ماء السلق وينزع قشر الوحدات الغير المقشورة وهى ساخنة .
- ٣ - يستعمل على حسب الصنف .

#### الجزر بالصلصة البيضاء

#### الطريقة :

ملعقة حلو من مقدونس مفرى	١ كيلو جزر مسلو
ملح - فلفل أبيض	٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )

#### المقادير :

- ١ - يقطع الجزر على حسب الرغبة أو يترك صحيحاً إذا كان صغيراً .

- ٢ — يسلق كالسابق ويصنى من ماء السلق ويرتب فى الصحن .
- ٣ — ينطى بالصلصة البيضاء ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخنا .

### سوقه الجزر

المقادير : ١ كيلو جزر مقطوع على حسب الرغبة وملق نصف سلق ، كوب ماء .  
ملح . فلفل . ملعقة حلوى زبد .

### الطريقة:

- ١ — توضع جميع المقادير فى إناء ويرفع على نار هادئة حتى يتم فصح الجزر .
- ٢ — يقدم كما هو أو يصنى من السائل المتخلف إن وجد ، ويحمل بقليل من المقدونس المفرد .

## الباذنجان الاسود

### الباذنجان المطمور بدون البصلية

### المقادير والطريقة :

- ١ — يجهز الباذنجان ويقطع إما مستديرات تخينة أو قطعاً مستطيلة نوعاً ، وتبل بالملح
- ٢ — تطبق عليه القاعدة العامة للتسيك بدون بصلية ( ص ٢٥٣ ) .

### الباذنجان المطمور بالبصلية

المقادير والطريقة : يجهز الباذنجان كالمطمور السابق وتطبق عليه القاعدة العامة للتسيك بعملية البصلية ( ص ٢٥٣ ) .

### مسقعة الباذنجان

المقادير والطريقة : تنبع المقادير وطريقة العمل التى اتبعت فى مسقعة القرع ( ص ٢٧٦ ) .

## الباذنجان المقل

- ١ - يقطع الباذنجان شرائح أو مستديرات متوسطة ويرش بالملح ويتبل للتخلص من كمية مائه ، ثم يجفف بخرقة نظيفة .
- ٢ - يقدح السمن أو الزيت حتى يتصاعد منه دخان أزرق خفيف ، ثم يحمر فيه الباذنجان ويقلب على جهتيه حتى يتم التحمير .
- ٣ - ينزع من السمن أو الزيت ويصنى منه ويترك ليبرد أو يقدم ساخناً على حسب الرغبة . وتقدم معه سلطة اللبن الزبادى .

## الباذنجان بالخل والثوم

كالسابق . يقلى بالزيت وتقدم معه صلصة الخل والثوم (ص ٩٨) .

## الباذنجان المقل بالبيض والبقسماط

- ١ - يقطع الباذنجان الرومى شرائح مستديرة رفيعة نوعاً .
- ٢ - يتبل بالملح ويثقل عليه للتخلص من مائه ، ثم يجفف جيداً .
- ٣ - يتبل فى قليل من الدقيق ثم يغطى بالبيض والبقسماط ويحمر .
- ٤ - يرص فى صحن بنظام ويحمل بالمقدونس وحلقات الطاطم .

## الباذنجان الأروس (البلدى) بالعصاج

### المقادير :

ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى	كيلو باذنجان بلدى صغير نوعا
كوب طاطم مصفاة	٢ ملعقتان سمن
١/٢ كوب ماء أو خلاصة	١/٢ كيلو عصاج بالطاطم (صفحة ١٣٧)
ملح - فلفل	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر

### الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان أو يترك بدون تقشير أو يقشر مقدار قيراط ويترك قيراط بدون تقشير وهكذا ، ويلاحظ ترك العنق فى جميع الحالات



٢ - يشق من الجنب وينزع قليل من لبه ويترك في الماء والملح مدة ١ ساعة  
٣ - يرفع من الماء ويجفف ويحمر في السمن ويرفع ، ثم يحشى بالعصاج المضاف إليه الصنوبر .

٤ - يرص جنباً لجنب في صينية مدهونة بالسمن .

٥ - يضاف الماء لعصير الطاطم ويتبل بالملح والفلفل ويسقى به الباذنجان .

٦ - يزوج في فرن متوسطة بعد تغطيته بورقة مدهونة بالسمن ويترك حتى ينضج

صينية الباذنجان بالصلصة البيضاء

المقادير :

١ ١/٢ كيلو باذنجان رومي	ملح - فلفل أبيض	سمن للتحمير
عدد ٣ كوب صلصة بيضاء	حوالي ١/٢ كيلو عصاج بالطاطم	ملعقة كبيرة من البقسماط
ثخينة (صفحة ٦٤)	(صفحة ١٤٩)	ملعقة حلو زبدة أو سمن
عدد ٣ بيضات	٢ ملعقتان كبيرتان من صنوبر	

الطريقة :

١ - يجهز الباذنجان كالسابق ويتبل ويصفى من مائه ثم يشوح في السمن ويرفع .  
٢ - تعمل الصلصة البيضاء وتترك حتى تبرد نوعاً فيضاف إليها البصل المخفوق قليلاً ويقبلان معا .

٣ - يوضع الباذنجان والصلصة والعصاج المضاف إليه الصنوبر في طبقات متبادلة ، على شرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الصلصة .

٤ - يرش السطح بالبقسماط وتقلع الزبد قطعاً صغيرة جداً وتوزع بنظام على السطح  
٥ - يزوج في فرن متوسط حتى يحمر الوجه .

الباذنجان المشوى

١ - يغسل الباذنجان ويجفف ويترك صحيحاً ويوضع في صينية .

٢ - يزوج في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى ينضج .

٣ - يقشر ويستعمل على حسب الصنف ، إما مع كامخ الطحينية أو بابا غنوج الخ .

## الباذنجان المشوى بالزيت والليمون

المقادير :

٢-٤ فصوص ثوم		كيلو باذنجان مشوى
مقدار من الصلصة الفرنسية (ص ٨٨)		ملح - قليل من الشطة الناعمة

الطريقة :

- ١ - يقشر الباذنجان المشوى ويقطع شرائح مستطيلة بنظام .
- ٢ - يذق الثوم ناعماً مع مقدار من الملح وتضاف إليه الشطة وتبل الباذنجان بهذا الخليط ويرتب في الصحن .
- ٣ - تصب عليه الصلصة الفرنسية ويجمل بالمقدونس المفروى .

## البطاطس

البطاطس المسلوقة بقشره

- ١ - يحسن اختيار بطاطس متساوية في الحجم . يغسل البطاطس جيداً .
- ٢ - يوضع في ماء مغلي وملح إن كان البطاطس جديداً . وإلا فيوضع في ماء بارد وملح ويرفع على نار هادئة حتى يتم نضجه ، يقدم أو يستعمل لأصناف عدة .

البطاطس المسلوقة بدون قشره

- ١ - يغسل البطاطس جيداً ويقشر ويغمر في الماء البارد لئلا يتغير لونه، وفي البطاطس القديم يمكن إضافه قليل من الخل لهذا الماء لأنه يساعد كثيراً على بياض لونه .
- ٢ - يسلق بالطريقة السابقة ويرفع من ماء السلق عند تمام نضجه .
- ٣ - يقدم أو يستعمل على حسب الرغبة .

سوتيه البطاطس (رقم ١)

ملعقة حلو من مقدونس مفروى ناعم		٢-٣ كيلو بطاطس صغيرة
ملح - فلفل أبيض		ملعقة زبد .

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس الصغير الحجم ثم يسلق ، أو يترك بقشره ويسلق ويقشر .
  - ٢ - يسخن الزبد يقلب بها البطاطس ويتبل بالملح والفلفل ويرش بالمقدونس المفري
- سوتيه البطاطس (رقم ٢)

المقادير : مثل سوتيه البطاطس (رقم ١)

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع مكعبات  $1 \times 1$  سم .
  - ٢ - يسلق في ماء ملحى حتى يقرب من النضج ، يصفى من ماء السلق .
  - ٣ - يشوح في الزبد ويرش عليه المقدونس المفري والملح والفلفل .
- سوتيه البطاطس (رقم ٣)

المقادير : كالسابق بدون استعمال مقدونس .

### الطريقة :

- ١ - يقطع البطاطس المسلوقة الباردة حلقات متساوية مع المحافظة عليها من الكسر .
  - ٢ - يقدح قليل من السمن وتوضع فيه حلقات البطاطس ، وعندما يحمر سطحها السفلى تقاب ليحمر الوجه الآخر .
  - ٣ - ترفع على ورقة ليمتص السمن .
  - ٤ - تقدم ساخنة بمفردها أو مع أصناف أخرى وتجميل .
- بطاطس بيوريه

### المقادير :

- |                                       |                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ٢ - ٣ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس ناعماً | ٢ - ٣ ملعقتان كبيرتان من لبن حليب |
| ملعقة زبد أو سمن                      | ملح وفلفل أبيض                    |

### الطريقة :

- ١ - يهرس البطاطس المسلوق بالالة الخاصة أو يمرر خلال منخل سلك .
- ٢ - يغلى اللبن مع الزبد أو السمن ، ويضاف إليه البطاطس المهروس والملح والفلفل الأبيض .
- ٣ - يقلب الخليط جيداً بمعلقة خشب حتى يمتزج جيداً ويبيض لونه .
- ٤ - يقدم ساخناً كصنف ، أو مع أطباق أخرى .

بطاطس على الطريقة الإيرلندية

### المقادير :

١ - ١ كيلو بصل	١ كيلو لحم ضأن
كوب ماء أو خلاصة ، ملح ، فلفل	كيلو بطاطس

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس والبصل ويقطع حلقات ثخينه نوعاً ، يدعك البصل بالملح والفلفل
- ٢ - يقطع اللحم قطعاً منتظمة .
- ٣ - يوضع اللحم والبصل والبطاطس في إناء على هيئة طبقات متبادلة .
- ٤ - يصب السائل المتبلى بالملح والفلفل ويغطى الإناء .
- ٥ - يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى ينضج مدة ساعة إلى ساعة ونصف
- ٦ - يغرف ، مع ملاحظة وضع اللحم في الوسط وحواله البطاطس ، ويقدم ساخناً

الطاجن البطاطس

المقادير : كمقادير البطاطس على الطريقة الإيرلندية السابقة .

### الطريقة :

- ١ - توضع جميع المقادير في طاجن على هيئة طبقات متبادلة كالسابق مع ملاحظة أن تكون الطبقة السطحية من البطاطس .

- ٢ - يغطى الطاجن ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج (١ : ١ ١/٢ ساعة) .
- ٣ - يرفع الغطاء بعد تمام النضج لكي يحمر الوجه .
- ٤ - يلف الطاجن بورقة مشرشرة الحافة ، أو بفوطة مطوية ويقدم للباندة وهو ساخن

### صينية البطاطس في الفرن

#### المقادير :

١ ١/٢ كيلو بطاطس - ١/٢ كيلو بصل	قليل من الثوم (ويمكن الاستغناء عنه)
١/٢ كيلو لحم نخذ أو بيت كلاوى	٢ - ٣ ملاعق سمن ، ملح ، فلفل
من ١/٢ : ٣/٤ كيلو طاطم	١ : ١ ١/٢ كوب ماء أو خلاصة

#### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع حلقات غليظة نوعاً ويترك في الماء والملح لحين الاستعمال
- ٢ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويدعك جيداً بالملح والفلفل .
- ٣ - يصفي نصف مقدار الطاطم ويقشر النصف الآخر ويقطع حلقات .
- ٤ - يغسل اللحم ويترك صحيحاً أو يقطع قطعاً كبيرة نوعاً ويتبل بالملح والفلفل ويغرس فيه أنصاف فصوص الثوم في حالة استعمالها .
- ٥ - يوضع البطاطس والبصل في صيدية أو طاجن على هيئة طبقات متبادلة وبوسطها اللحم وعلى سطحها حلقات الطاطم .
- ٦ - تسقى بالطاطم المصفى والسائل ويوضع على سطحها السمن .
- ٧ - تغطى ويزج في فرن متوسطة الحرارة ويرفع الغطاء قبل تمام النضج ، يرفع ساعة ليحمر الوجه .

### صينية البطاطس بالطيور

- كالسابقة ، وتستعمل بدل اللحم الطيور كالأوز والدجاج والبط الصغير .  
البطاطس المظمور (المسكور) بالبصلية

المقادير : كفاير المظمور (صفحة ٢٥٣) .

### الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر وتقطع الواحدة من ٤ - ٨ أقسام على حسب حجم البطاطس - يوضع في ماء بارد وملح .
- ٢ - يجفف البطاطس ويحمر تحميراً خفيفاً أو يترك بدون تحمير .
- ٣ - تعمل البصلية كالسابق ( صفحة ٢٥٣ ) ويترك على النار الهادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
- ٤ - يضاف إليها البطاطس ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

### مسقعة البطاطس

القارير والطريقة : كمقادير وطريقة مسقعة القرع ( صفحة ٢٧٦ ) .

### البطاطس بالدمعة

القارير : كمقادير البازل بالدمعة ( صفحة ٢٦١ )

### الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس ويقشر فصوصاً ويترك في ماء وملح مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .
  - ٢ - تحمر البطاطس في مقدار من السمن ويرفع
  - ٣ - تعمل الدمعة كما في البازل ( صفحة ٢٦١ ) ويترك على النار الهادئة حتى يقرب اللحم من النضج
  - ٤ - يضاف البطاطس ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم نضج البطاطس
- ### البطاطس المحمر بالطريقة البسيطة

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع رقيقاً ويقطع على حسب الرغبة وينقع في الماء البارد والملح مدة لا تقل عن ربع ساعة
- ٢ - يرفع من ماء النقع ويجفف تماماً
- ٣ - يقدح السمن جيداً حتى يتصاعد منه دخان كثيف ثم يحمر فيه البطاطس ، ويلاحظ تقلبيه وعدم وضع كمية كبيرة منه في وقت واحد

- ٤ - يرفع من السمن ويصني جيداً ثم يوضع على ورقة لامتنصاص ما تبقى من السمن  
٥ - يقدم بمفرده أو مع أصناف أخرى كثيرة

### البطاطس المحمر الصحيح

- ١ - يغسل البطاطس الصغير الحجم ويسلق حتى يقرب من النضج ، ثم تقشر وهو ساخن

- ٢ - يقدح قليل من السمن ويحمر فيه البطاطس

- ٣ - يرفع ويصني من السمن ويرش بالملح والفلفل ويقدم ساخناً  
البطاطس المحمر ( في السمن الغزير أو الزيت )

- ١ - يقشر البطاطس ويقطع وهو نيء على أشكال مختلفة

( أولاً ) يقطع مستديرات رفيعة جداً تسمى Chips

( ثانياً ) يقطع كعبدان الكبريت طول ٤ : ٥ سم وعرض ١ : ٢ سم تسمى Straws

( ثالثاً ) تقطع الواحدة نصفين طولاً ، ثم يؤخذ كل نصف ويقطع اشراخ تماثل

فصوص البرتقال وتسمى Orange Quarters

( رابعاً ) يقطع كالشريط ، وذلك بتقطيع البطاطس حلقات ثخانتها قيراط أو أقل

وتؤخذ الحلقات ويقطع حولها فتكون أجزاء ملتفة بعضها حول بعض تعرف

بالشريط Ribbons

( خامساً ) تقطع باستعمال المقاطع الخاصة على أشكال متنوعة

- ٢ - يقطع البطاطس باحدى الطرق السالفة الذكر ثم تنقع في الماء البارد والملح ثم ينزع

منه قبل التحمير مباشرة وتجفف

### طريقة التحمير :

- ١ - توضع كمية متوسطة من قطع البطاطس في سقطة التحمير ثم تقلى في السمن الغزير

ويجب أن يكون حاراً ويعرف ذلك بتصاعد دخان كثيف نوعاً

- ٢ - يهز السقطة في أثناء التحمير حتى تتفرق القطع بعضها عن بعض ، ويرفع عندما

تنضج القطع بشرط ألا تحمر وتوضع على ورقة

- ٣ - تتمم باقي القطع بنفس الطريقة

- ٤ - يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه في المبدأ وتوضع جميع القطع في السقط ثم تغمر في السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر .
- ٥ - تصفى من السمن وتقدم حسب الطلب .

## كفتة البطاطس

المقادير :

٣ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
١ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - يسيح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيداً .
- ٢ - ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .
- ٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٤ - يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو في الوسط .
- ٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر في السمن الغزير .
- ٦ - تقدم ساخنة وتجميل بالمقدونس .

## كروكيت ( كرت ) البطاطس

المقادير : كما في كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة كما في كفتة البطاطس .
- ٢ - تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقبائل من الدقيق .
- ٣ - تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمّر تحميراً غزيراً .
- ٤ - توضع في وسط كل عنق مقدونس صغير لتشبه المشمش .



- ٤ - يعاد تسخين المادة الدهنية حتى ترفع الحرارة عما كانت عليه في المبدأ وتوضع جميع القطع في السقط ثم تغمر في السمن الحار حتى تصير هاشة ولونها أحمر .
- ٥ - تصنى من السمن وتقدم حسب الطلب .

## كفتة البطاطس

المقادير :

٢ كيلو بطاطس مسلوق ومهرس جيداً	ملح وفلفل
مح (صفار) ٣ بيضات	بيض وبقسماط للتنظية
ملعقة كبيرة سمن	سمن غزير للتحمير
١ كيلو عصاج ، وقد يضاف إليه صنوبر	مقدونس للتجميل

الطريقة :

- ١ - يسبح السمن على النار ويضاف إليه البطاطس المهروس ويقلبان جيداً .
- ٢ - ينزع من على النار ويترك ليبرد ، ثم يضاف إليه مح البيض والملح والفلفل .
- ٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٤ - يشكل على حسب الرغبة ، إما مستديرات ثخانتها قيراط أو على هيئة الأصابع على أن يكون الحشو في الوسط .
- ٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .
- ٦ - تقدم ساخنة وتجميل بالمقدونس .

## كروكيت ( كرت ) البطاطس

المقادير : كما في كفتة البطاطس السابقة بدون استعمال العصاج .

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة كما في كفتة البطاطس .
- ٢ - تشكل على هيئة كرات ويساعد على ذلك تغطية اليد بقليل من الدقيق .
- ٣ - تغطى مرتين بالبيض والبقسماط وتحمر تحميراً غزيراً .
- ٤ - توضع في وسط كل عتق مقدونس صغير لتشبه المشمش .

٥ - ترص بنظام في الصحن وتقدم ساخنة ، وقد تقدم معها صلصة الطاطم (ص ٩٨).  
ضلع البطاطس

المقادير : كما في كروكيت البطاطس

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة وتوضع على طبق مدهون سمنًا ويترك حتى يبرد .
- ٢ - تقطع من ٨ - ١٠ قطع وتشكل على هيئة كستلينة ويوضع بالطرف المدب لكل قطعة مكرونة تمثل عظمة الضلع .
- ٣ - تغطى مرتين بالبيض والبقسماط ثم تحمر تحميرًا غزيرًا .
- ٤ - ترص في صحن بنظام وتقدم ساخنة ومعه صلصة الطاطم (ص ٩٨).  
رستو البطاطس

- ١ - تلتخب وحدات البطاطس الصغيرة - تغسل وتقشر وتوضع في ماء بارد وملح ، وإما أن تترك نيئة أو تسلق .
- ٢ - تجفف جيدًا وتوضع في صليبة بها قليل من السمن وتزج في فرن حار نوعاً
- ٣ - يفتح الفرن ما بين وقت وآخر ويغطى البطاطس بالسمن الذي بالصليبة .
- ٤ - تترك حتى تنضج حوالي ساعة إن كانت نيئة و١ ساعة إن كانت نصف سلق .
- ٩ - تقدم مع رستو اللحم والطيور الخ .

البطاطس في الفرن

- ١ - يحسن اختيار البطاطس الكبيرة لهذا الغرض .
- ٢ - يغسل جيدًا وتغرم قليلاً بالشوكة .
- ٣ - تطهى في فرن حار حتى تنضج ( من  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  ساعة على حسب نوع البطاطس ) ،

طرق تقديم :

- ( أولاً ) يقدم البطاطس ساخناً بقشرة على فوطة مطوية ويقدم معه الزبد على حدة
- ( ثانياً ) ١ - تشق الواحدة نصفين ويخلى من الداخل باحتراس بملعقة صغيرة .
- ٢ - يهرس البطاطس المستخرج ويتبل بالملح والفلفل ومبشور الجبنة الرومي وقليل من اللبن أو الكريمة .

- ٣ - يملأ الفراغ ثانية بالخليط السابق ويرش السطح بقليل من بودور الجبنة الرومي و يقطع الزيت قطعاً صغيرة ويوزع على السطح .
  - ٤ - يزج في فرن حار ليحمر الوجه ويقدم ساخناً .
  - ١ - يقطع جزء أشبه بالغطاء بشرط أن يظل ملتصقاً .
  - ٢ - يغطى الداخل باحتراس كالسابق .
  - ٣ - يتبل البطاطس المستخرج بالملح ويعجن بالزبد والكرème أو اللبن ويضاف إليه قليل من المقدونس المفروى .
  - ٤ - يملأ فراغ البطاطس بالخليط ويغطى بالغطاء .
  - ٥ - يزج في فرن هادى لإعادة تسخينه .
- بوريه فريال

مقادير :

٢ كيلو بطاطس مسلوقة ومهروس	ملعقة كبيرة زبد	ملح فلفل أبيض
مهما جداً	مح (صفار) ٣ بيضات	بيض للتليق

طريقة :

- ١ - يهرس البطاطس جيداً جداً .
- ٢ - يسيح الزيت ويضاف إليه البطاطس ويقلب جيداً على نار هادئة حتى تتكون المعجينة .
- ٣ - يرفع من النار ويتبل بالملح والفلفل .
- ٤ - يخفق صفار البيض جيداً بقليل من الملح والفلفل ثم يضاف للبطاطس .
- ٥ - يقلب الخليط جيداً ليمتزج به صفار البيض تماماً .
- ٦ - يوضع في كيس ذى بلبلة منقوشة مثل بلبلة الشكلمة .
- ٧ - تدهن صينية بالزبد الدافئ وترش بقليل من مسحوق الأرز الناعم .
- ٨ - يضغط البطاطس من الكيس على هيئة وردة متوسطة مثل الشكلمة ، ويمكن وضع نصف فستقة بوسط كل .
- ٩ - يدهن الورد بالبيض المخفوق قليلاً .
- ١٠ - تجبز في فرن متوسط مدة ١٠ دقائق حتى يحمر الوجه .

١١ — يقدم في الحال : إما على حدة أو مع أطباق اللحم .

صينية البطاطس الممبوك ( البيوريه ) بالعصاج

المقادير :

٢ كيلو بطاطس مسلوق ومهروس	مح ( صفار ) ٢ - ٣ بيضات
ملعقة كبيرة سمن	١/٨ كيلو عصاج ويمكن إضافة الصنوبر إليه
ملح وفلفل	٢ ملعقةتان بقسماط ناعم

الطريقة :

- ١ — يعمل البطاطس ممبوك (بيورية) كالسابق (ص ٢٨٢) مع إضافة مح (صفار) البيض .
- ٢ — تدهن الصينية بالسمن وترش جيداً بطبقة من البقسماط الناعم .
- ٣ — يوضع نصف مقدار البطاطس في الصينية على هيئة طبقة متساوية تماماً .
- ٤ — يوضع العصاج فوق هذه الطبقة ويضغط عليه قليلاً باليد .
- ٥ — يغطى العصاج بالنصف الباقي من البطاطس ويساوى السطح جيداً .
- ٦ — يدهن السطح بالبيض وترج الصينية في فرن متوسطة حتى يتورد اللون .
- ٧ — يقلب ويقدم صحيحاً إذا كانت الصينية المستعملة صغيرة ومستديرة أو يقطع ويرتب في الصحن ويحمل بالمقدونس .

## الإسفاناخ

### الأسفاناخ المسلوق

- ١ — يغسل الأسفاناخ عدة مرات بالماء البارد .
- ٢ — يقطف الورق ويسلق في قليل من الماء المغلي وملح مع إضافة ذرة من بيكربونات الصوديوم ويترك حتى ينضج .
- ٣ — يهني من ماء الملق ويستعمل على حسب الطلب .

## الأسفاناخ المسلوق بالخلصة

المقادير :

كيلو أسفاناخ		بصلة صحيحة متوسطة
من أصل ١ كوب خلصة طيور (ص ٣٤)		ملعقة زبد ويمكن الاستغناء عنها
ملح وفلفل		

الطريقة :

- ١ - يغسل الأسفاناخ جيداً عدة مرات ثم يقطع غليظاً .
- ٢ - يوضع في إناء وتضاف إليه الخلصة والبصلة وقطعة الزبد ، إذا أريد استعمالها .
- ٣ - يرفع الإناء على النار ويترك حتى ينضج .

### الأسفاناخ بالزيت والليمون

- ١ - يسلق الأسفاناخ كالسابق ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد .
  - ٢ - يفرى غليظاً بالسكين .
  - ٣ - يعمل مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) لكل كيلو من الأسفاناخ وتضاف الصلصة للأسفاناخ قبل التقديم مباشرة .
  - ٤ - يحمل الصحن بالبيض المسلوق المقطع أرباعاً أو حلقات .
- الأسفاناخ بالصلصة البيضاء والجبن

المقادير :

كيلو أسفاناخ		كوب لبن		ملعقة بقسماط ناعم ( لتغطية
ملعقة كبيرة زبد		ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور		السطح )
ملعقة كبيرة دقيق		ملعقة حلو زبد		قليل من الملح والفلفل الأبيض

الطريقة :

- ١ - يسلق الأسفاناخ كما في سلق الأسفاناخ ( صفحة ٢٩٠ ) .
- ٢ - تصفى جيداً من ماء السلق ويفرى على اللوح بسكين .

- ٣ - يوضع في صحن فرن مدهون .
  - ٤ - تعمل صلصة بيضاء من الزيت والدقيق واللبن ( ص ٦٤ ) ، ويضاف إليها الجبن الرومي ثم تقبل .
  - ٥ - تصب الصلصة على السطح ويرش وجهها بالبقساط ويوزع مقدار الزيت على السطح بعد تقطيعها قطعاً صغيرة .
  - ٦ - يزج في فرن حار حتى يحمر الوجه ويقدم ساخناً .
- الأسفاناخ بالجبن الرومي

#### المقادير :

- كيلو أسفاناخ مسلووق ( صفحة ٢٩٠ ) | ٢ ½ ملعقة كبيرة زيت  
٣ - ٤ ملاعق جبن كبيرة رومي مبشور أو بارميزان

#### الطريقة :

- ١ - يسلق الأسفاناخ كما في السلق ( صفحة ٢٩٠ ) ، ثم يصفى جيداً من ماء السلق ويفرى بالماكينه أو يصفى من منخل .
- ٢ - يضاف إليه مقدار ٢ ملعقة من الزيت ويقلى على نار هادئة .
- ٣ - يضاف إليه الجبن الرومي مع الاحتفاظ بمقدار ملعقة كبيرة للوجه .
- ٤ - يتبل بالملح والفلفل ويوضع في صحن فرن مدهون ويرش وجهه بالجبن المبشور .
- ٥ - يوزع على السطح مقدار ½ ملعقة من الزيت مقطعة قطعاً صغيرة جداً .
- ٦ - يزج في فرن حار حتى يحمر الوجه .

#### الأسفاناخ بصلصة الجبن

#### المقادير :

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| ٢-١ ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور | كيلو من أسفاناخ مقطوع ومسلووق |
| ملعقة حلوزبد                   | ١ ½ كوب صلصة جبن ( صفحة ٦٦ )  |
| ليمون لتجميل الوجه             | ملعقة كبيرة من بقساط أبيض     |

### الطريقة:

- ١ - يصنى الأسفاناخ تماماً من ماء السلق .
- ٢ - يوضع فى الصحن المدهون الأسفاناخ وصلصة الجبن فى طبقات متبادلة ، على أن تكون الطبقة السطحية من الصلصة ، يحتفظ بمحوالى  $\frac{1}{4}$  مقدار الأسفاناخ لزركشة السطح .
- ٣ - يرش السطح بالجبن الرومى ثم بالقسماط وقلعة طعم الزبد قطعاً صغيرة وتوزع على السطح
- ٤ - يزع الصحن فى فرن حار حتى يحمر الوجه .
- ٥ - ينزع من الفرن ويحمل الوجه بأكوام من الأسفاناخ المسلوق وحلقات الليمون بيوريه الأسفاناخ

### المقادير:

كيلو من أسفاناخ	ملعقة كبيرة دقيق	ماح - فلفل أبيض
ملعقة كبيرة سمن	من $\frac{1}{4}$ : ١ كوب لبن	مثلثات خبز محمر (للتجميل)

### الطريقة:

- ١ - يجهز الأسفاناخ وتسلق كما فى الأسفاناخ المسلوق (صفحة ٢٩٠) .
  - ٢ - يصنى من ماء السلق ويفرى ناعماً بالسكين أو يمرر خلال منخل .
  - ٣ - تعمل صلصة بيضاء مخينة بالدقيق والزبد ومقدار  $\frac{1}{4}$  كوب لبن (ص ٦٤) .
  - ٤ - تضاف الصلصة للأسفاناخ ويغلى على النار مدة ٣ دقائق .
  - ٥ - يتبل جيداً ويضاف إليه قليل من اللبن حتى يصير قوامه متوسطاً .
  - ٦ - يوضع فى صحن ويحمل بمثلثات الخبز المحمر .
- الأسفاناخ (المكمور) رقم ١

### المقادير:

١ كيلو أسفاناخ	$\frac{1}{4}$ رأس ثوم	ملعقة كبيرة من أرز أو ٢ ملستنا
$\frac{1}{4}$ كيلو لحم	كوب سائل (ماء أو خلاصة)	حصص جاف
٢ حزم ثان شبت	من $\frac{1}{4}$ : $\frac{1}{4}$ كيلو طماطم	بصلة ٢ : ٣ ملاعق سمن

### الطريقة :

- ١ - يغسل الأسفاناخ والشبت جيداً ويقطع غليظاً ويغسل ثانياً .
- ٢ - تعمل البصلية كما في المكورة بالبصلية ( صفحة ٢٥٣ ) مع إضافة الخس إليها في حالة استعماله .
- ٣ - يضاف إليها الأسفاناخ والشبت قبل إضافة السائل ويرفع على نار هادئة مع التقليب مابين وقت وآخر .
- ٤ - يضاف مقدار من السائل كلما احتاج الأمر ، ويترك على النار الهادئة حتى يقرب من النضج .
- ٥ - يضاف الأرز المغسول في حالة استعماله ويترك حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف الثوم إما مع البصلية بعد تحمير البصلة أو يضاف نيئاً مع الأسفاناخ

الأسفاناخ المطبور ( المكور ) رقم ٢

- ١ - يعمل الأسفاناخ كما في ( المكور ) رقم ١ ( ص ٢٩٤ ) .
- ٢ - تعمل الثقيلة من ملعقة سمن كبيرة ، ١ رأس ثوم مفري ، ملعقة حلوكسبرة ناعمة ، وتضاف للأسفاناخ بعد رفعه من فوق النار .

قالب الأسفاناخ بالبيض

### المقادير :

كيلو أسفاناخ مكور ( صفحة ٢٩٣ )	ملعقة سمن
٣ - ٤ بيضات	ملح ، فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - يعمل الأسفاناخ ( المكور ) باستعمال اللحم المفري .
- ٢ - يخفق البيض قليلاً ويضاف إليه الملح والفلفل .
- ٣ - يقدح السمن في دقبة أو قالب ويدهن به الجدران تماماً ثم يصفي الباقي .
- ٤ - يصب البيض في الدقبة ويحرك بنظام لتغطية قاعها وجدرانها .



- ٥ - يصنى الأسفاناخ قليلا من سائله ويوضع بداخل الدقية .
- ٦ - توضع الدقية على نار هادئة جدا أو في القرن مدة ٥ - ١٠ دقائق ، مع تحريكها ما بين وقت وآخر لتحمير طبقة البيض .
- ٧ - تترك لتهدأ قليلا وتقلب في صحن وتقدم ساخنة .

### دقية الأسفاناخ

المقادير : كما في ( المكمرور ) صفحة ٢٩٣ باستعمال اللحم المفري .

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الأسفاناخ جيدا ثم يزال الجذر فقط ويترك الأسفاناخ صحيحا .
- ٢ - يشوح الأسفاناخ في السمن ويرفع ، يعمل العصاج بالطاطم ( ص ١٤٩ ) .
- ٣ - توضع طبقة من العصاج وأخرى من الأسفاناخ في صحن ، أو دقية ويضاف إليها الماء أو الخلاصة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .
- ٤ - تقلب الدقية في صحن أو يقدم الأسفاناخ في صحن فرن .

### دقية رؤوس الأسفاناخ

المقادير والطريقة : كما في دقية الأسفاناخ ( صفحة ٢٩٥ ) باستعمال رؤوس الأسفاناخ ، وذلك بتقطيعها من جهة الرأس لطول ٥ - ٦ سم وتنظيفها جيدا وغسلها بالماء البارد ثم نقعها في ماء بارد وملح مدة ١٥ دقيقة .

### أقراص الأسفاناخ

#### المقادير :

سمن للتحمير	٢ ملعقة كبيرة	كيلو أسفاناخ مسلووق ومفري
كوب صلصة طاطم	٣ بيضات كاملة	٢ ملحقتا زبد
( صفحة ٩٨ ) للتقديم	٣ ثلاث بيضات	١/٢ كوب صلصة بيضاء ثخينه
	ملح وفلفل أبيض	سدا Panada ( صفحة ٦٤ )

### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل وبقية المقادير ، ويقلب الجميع جيدا .
  - ٢ - يقدح السمن ويؤخذ مقدار فجان قهوة من الخليط ويصب في السمن المقدوح وعندما يحمر السطح السفلي يقبل ليحمر الوجه الآخر .
  - ٣ - تكرر العملية حتى ينتهي المقدار .
  - ٤ - يرص في صحن ويحمل بالقدونس - يقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم .
- قوالب الأسفاناخ

### المقادير :

كيلو أسفاناخ مسلوق ( ص ٢٩٠ )	ح ( صفار ) ٣ بيضات
بيضتان كاملتان	ملعقة كبيرة زبد ، ملح ، فلفل

### الطريقة :

- ١ - يصن الأسفاناخ المسلوق بمنخل .
- ٢ - يضاف الزبد والبيض المخفوق والملح والفلفل ويمزج الخليط جيدا .
- ٣ - تدهن قوالب صغيرة بالسمن ويصب فيها الخليط .
- ٤ - يغطى وجه القوالب بورقة مدهونة وتطهى على البخار مدة ٤ دقيقة ، أو تطهى في الفرن بوضعها في صينية بها ماء مدة ٢٥ - ٣٠ دقيقة .
- ٥ - تترك لتهدأ حرارتها قليلا ، ثم تقلى في صحن .

### قالب الأسفاناخ

المقادير : كمقادير أقراص الأسفاناخ ( صفحة ٢٩٥ )

### الطريقة :

- ١ - يعمل الخليط كالسابق .
- ٢ - يقدح مقدار ملعقة سمن في قالب أو دققة ويدهن به الجدران بسرعة .
- ٣ - يصب الخليط في القالب أو الدققة ، يزج في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .
- ٤ - يترك لهدأ قليلا ثم يقلى في صحن .

## أسفاناخ بالبيض

المقادير : كيلو أسفاناخ بيورية ( صفحة ٢٩٢ ) | ملح - فلفل أبيض  
من ٤ - ٦ بيضات مسلوقة بدون قشر

الطريقة :

- ١ - يعمل الأسفاناخ الممهوك ( البيورية ) ويوضع في صحن فرن مدهون .
- ٢ - يسلق البيض بدون قشر واحدة فواحدة ( صفحة ٤١٩ ) ويرفع ويوضع باحتراس فوق الأسفاناخ ، يرش البيض بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يعاد تسخين الطبق في فرن هادى مدة ٥ دقائق ويقدم تواء .

## الخبازى

### الخبازى المطهى

المقادير :

١ كيلو لحم	١ رأس ثوم مفرى		١ كيلو خبازى	ملعقة حلو من كسبرة ناعمة
٢ حزمنا سلق	٢ ملحقتا سمن		٢ حزمنا شبت	٢ حزمة كسبرة خضراء
ملح وفلفل				
٢ ملحقتان كبيرتان من أرز				

وقد يستغنى عنها

الطريقة :

- ١ - تقطف الخبازى وكذا السلق ، ثم تغسل مرارا وتسلق في قليل من الماء .
- ٢ - يغسل اللحم ويقطع قطعاً متوسطة ثم تسلق مع بصلة ، وقبل تمام النضج يضاف الارز المغسول ويترك حتى ينضج .
- ٣ - تصفى الخبازى ويفرى الشبت والكسبرة الخضراء ( في حالة استعمالها ) وتضاف للبرق وتبل بالملح والفلفل ، وتغلى مدة ٥ دقائق .
- ٤ - تزرع من على النار ، وتعمل التقلية بالثوم والسمن والكسبرة وتضاف للخبازى

## الخبازى البورانى

المقادير :

لعمل التقليبة	ملح - فلفل - ٢ ملحقة سم	كيلو خبازى - بصلة مفرية
	١ رأس ثوم مفرى ملعقة حلو من كسرة ناعمة ملعقة كبيرة من سم	١ كيلو لحم مفرى غليظا ٢ ملحقة حص جاف مدشوش قليل من البهريز أو الماء

الطريقة :

- ١ - تقطف الخبازى وتغسل جيدا وتجنف ، ثم تحمر فى السمن وترفع .
- ٢ - يحمر البصل فى السمن المتخلف . ثم يغطى بالبهريز أو الماء ويترك حتى يغلى .
- ٤ - تضاف الخبازى وتترك حتى النضج .
- ٥ - يرفع من على النار وتعمل التقليبة بالكسرة والثوم والسمن وتضاف للخبازى

## طهى الملوخية

الملوخية ( رقم ١ )

المقادير :

لعمل التقليبة	عدد ١ من الطاطم الكبيرة وكثيرا ما يستغنى عنها	كيلو ملوخية
	ملعقة حلو من كسرة ناعمة ١ رأس ثوم مفرى ٢ ملحقة سم	طيور أو أرانب أو ١ كيلو لحم بصلة مدعوكه بالملح والفلفل أو صحيحة ملح - فلفل

الطريقة :

تحضير الملوخية :

- ١ - تغسل الملوخية عدة مرات ؛ ثم تقطف الأوراق وتغسل ثانيا
- ٢ - تصفى من الماء وتفرّد على المنضدة أو منخل أو لوح حتى تجف .

٣ - تفرى بالمخرطة ناعماً وتغطى لحين الاستعمال .

#### عمل الملوخية :

١ - تجهز الارانب أو الطيور الأخرى إذا استعملت ، أما اللحم فيقطع قطعاً متوسطة

٢ - يسلق في مقدار من ١ ½ - ٢ لتر ماء وتضاف البصلة والملح والطاطم إذا استعملت وتترك حتى ينضج .

٣ - تصفى بمنخل ، ثم تنبل وقد يترك بها اللحم أو يقدم على حدة على حسب الطلب

#### عمل الملوخية :

١ - يغلى المرق وتضاف الملوخية وتقلب جيداً حتى تفكك ، ثم تترك حتى تغلى غلوتين بدون غطاء وتزوع على النار .

٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

#### الملوخية ( رقم ٢ )

المقادير : كالسابقة ( صفحة ٢٩٨ ) .

#### الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة والملوخية بالطريقة السابقة .

٢ - تعمل التقلية وتضاف للمرق وتغلى على النار مدة ٥ دقائق .

٣ - تصاف الملوخية مع التقليل الجيد وتغلى غلوتين ثم تزوع من فوق النار .

#### الملوخية ( رقم ٣ )

المقادير : كالسابقة ( صفحة ٢٩٨ ) .

#### الطريقة :

١ - تحضر الخلاصة وكذا الملوخية بالطريقة السابقة .

٢ - يذق الثوم والكسبرة دقاً جيداً ، ويضاف نصفه للمرق وينلى جيداً حتى ينضج الثوم .

- ٣ - تصاف الملوخية وتقلب جيداً ، ثم تغلى غلوتين وترفع من فوق النار .
- ٤ - تعمل التقلية بباقي الثوم والكسبرة وتضاف للملوخية .

### الملوخية ( رقم ٤ )

المقادير : كالمقادير السابقة ( صفحة ٢٩٨ ) ويستغنى عن الكسبرة .

الطريقة : تتبع إحدى الطرق السابقة مع عدم استعمال الكسبرة .

### الملوخية المحلوقة

المقادير : كالمقادير السابقة ( ص ٢٩٨ ) وكثيراً ما يستغنى عن استعمال الكسبرة .

الطريقة : كالسابقة ، غير أن تحضير الملوخية يخالف وهو كالآتي :

- ١ - تغسل وتقطف الأوراق وتجفف نوعاً .
- ٢ - تجمع بعض الأوراق في اليد وتخلق ربيعاً بسكين حاد على هيئة خيوط رفيعة جداً ولا تخرط .
- ٣ - تطهى الملوخية بإحدى الطرق السابقة .

### الملوخية بالفول النبات

### المقادير :

١/ قدح فول نبات . ٢ كيلو ملوخية	بصلة صغيرة - ملح وفلفل
مصطكي وحبان	ملعقة حلو من كسبرة مدقوقة
ملعقة زيت فرنساوى	ملعقة زيت فرنساوى . ثوم

### الطريقة :

- ١ - تعمل حساء الفول النبات ( صفحة ٤٤ ) .
- ٢ - تحضر الملوخية وتخرط أو تخلق كما سبق .
- ٣ - يصفى الفول ويترك صحيحاً ويقدم كالكامخ ( السلطة ) بعد إضافة مقدار من الزيت والليمون ، أما الخلاصة فتعمل بها الملوخية .

٤ - تضاف الملوخية للحساء مع التقليب الجيد وتترك على النار تغلو غلوتين بدون غطاء ثم ترفع من على النار .  
يدق الثوم والكسبرة ويحمر في الزيت ثم تضاف التقلية للملوخية ويحكم غطائوها .  
الملوخية البوراني ( رقم ١ )

المقادير :

ملعقة كبيرة من حصص مدشوش	كيلو ملوخية - بصلة مفرية
ملح - فلفل - لث بهريز	١/٢ كيلو لحم مفري غليظا أو قطع طير
التقاية : ملعقة كبيرة ناعمة - ١/٢ رأس ثوم - ٢ ملعقتان كبيرتان من سمن .	

الطريقة :

- ١ - تغسل الملوخية وتغطف الأوراق وتجفف جيدا ،
- ٢ - تحمر في السمن على نار متوسطة مع الاحتفاظ بلونها الأخضر ، ثم ترفع من السمن وتوضع في مصفاة .
- ٣ - يحمر البصل ثميرا خفيفا ؛ ثم يضاف اللحم ويقلب على النار مدة ١٠ دقائق
- ٤ - يغسل الحصى ويضاف اللحم وكذا الخلاصة أو الماء ويقل بالملح والفلفل ، ثم يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
- ٩ - تضاف الملوخية المحمرة وتغلى على النار ١٥ - ٢٠ دقيقة . يرفع الإناء من فوق النار .
- ٦ - تعمل التقلية وتضاف للملوخية .

الملوخية البوراني ( رقم ٢ )

المقادير : كالسابقة ( صفحة ٣٠١ )

الطريقة :

- ١ - تجهز الملوخية كالسابقة ثم تسحق جيدا .
- ٢ - تحضر الخلطة السابقة وتضاف الملوخية وتغلى مدة ١٠ دقائق ثم تضاف التقلية

## الملوخية البوואنى (رقم ٣)

المقادير : كالسابقة (ص ٢٠١)

الطريقة :

- ١ - تحضر الملوخية وتجهز ثم يحمر نصف المقدار ويفرى غليظاً
- ٢ - يفرى النصف الآخر فرياً ناعماً .
- ٣ - تطهى الحلة ويضاف إليها الملوخية المحمرة المزوجة بالملوخية الخضراء المفروية وتغلى على النار مدة ٦ - ١٠ دقائق . تعمل التقلية وتضاف للملوخية .

الملوخية بالسلك

المقادير :

كيلو ملوخية	بصلة مفروية ناعماً - لتر ماء	١ رأس ثوم مفرى ناعماً
من ١ - كيلو سمك	ماء ملعقة شاي من	٣ ملاعق زيت
(وأفضلها سمك الشيلان)	كبيرة ناعمة	ملح . فلفل . بهارات

الطريقة :

- ١ - تغسل الملوخية وتقطب ، وإما تحفرط أو تخلق باليد .
- ٢ - ينظف السمك ويقطع جزلاً ويتبل بالملح والفلفل .
- ٣ - يقدح الزيت وتحمر فيه البصلة حتى يصفر لونها فيضاف إليها الثوم والكسبرة وتقلب الجميع حتى يصفر الثوم .
- ٤ - يضاف مقدار لتر ماء ويترك حتى يغلى فيضاف السمك وتهاد النار ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يشل السمك ( ويقدم بمفرده بعد تجميله بالمقدونس ) أما الخلاصة فتستعمل لعمل الملوخية .
- ٦ - تضاف الملوخية المجيزة للمرق مع التقليل الجيد وتترك على النار حتى تغلى غلوتين بدون غطاء ، ثم تنزع من النار .



## الملوخية الجافة

المقادير :

كوب ملوخية جافة ناعمة	١ ٢ رأس ثوم مفرى ناعماً جداً
لتر مرق طيور أو لحم	٢ ملعقتان سمن
٢ حزمتان سلق	ملعقة كبيرة ، ويمكن الاستغناء عنها

الطريقة :

- ١ - يغسل السلق جيداً ثم تقطف أوراقه ويحلق بالسكين رفيعاً أو ينحط بالمخرطة .
  - ٢ - تعمل التقلية بالسمن والثوم والكسبرة في حالة إستعمالها ، ثم يضاف إليها المرق ويترك على النار حتى يغلى .
  - ٣ - يضاف السلق ويترك حتى يغلى فيه مدة ٥ دقائق .
  - ٤ - تضاف الملوخية مع التقليب الجيد وتغلى غلوتين ثم تنزع من فوق النار .
- فتة الملوخية

المقادير :

رغيف كبير من خبز	فنتجان أرز مفلفل	٢ ملعقتان سمن
مقدود مقطّع	٣ - ٤ فناجين ملوخية مطهية	١ ٢ رأس ثوم مفرى

الطريقة :

- ١ - تضاف الملوخية للخبز المقدود ويقلب بخفة ويغطى الإناء ويترك حتى يلين الخبز .
- ٢ - توضع الفتة والأرز في طبقات متبادلة على أن تكون الطبقة السطحية من الأرز .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه الثوم ويرش على السطح . وتقدم ساخنة .

## الفلفل الأخضر

الفلفل الحلو المسلوق

- ١ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح -- يساق فيه الفلفل المغسول .

٢ - يصنى من السلق ويستعمل للغرض المطلوب .

فلفل بالصلصة الفرنسية

المقادير : ١ - كيلو فلفل مسلووق ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) ، ملعقة  
حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة : يرفع الفلفل من ماء السلق وينزع منه القشرة الرفيعة الخارجية مع الاحتفاظ  
بشكله ، وكذا ينزع العنق : يتبل فى الصلصة الفرنسية - يرتب فى صحن ويحمل  
بالمقدونس المفرى .

فلفل مقلّى

المقادير : كيلو فلفل أخضر ، ١/٢ رأس ثوم مفرى ، زيت للتحمير ، ٣ ملاعق كبيرة خل

الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل ويجفف ويشق من الجنب قليلا ويملح .
- ٢ - يقدح الزيت ويحمر فيه الفلفل ، وتوزع منه القشرة الخارجية والعنق .
- ٣ - يحمر الثوم فى قليل من الزيت ويضاف اليه الخل والملح ويغلى مدة ٣ دقائق .
- ٤ - يرتب الفلفل فى صحن ويتبل بالخل والثوم ويقدم بارداً .

الكراوات أبو شوشة

الكراوات أبو شوشة بالصلصة البيضاء.

المقادير :

٣ كيلو كراوات | ١ ١/٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)  
مقدونس مفرى ، ملح ، فلفل أبيض | ١ ١/٢ كوب صلصة الجبن (صفحة ٦٦)

المقادير :

- ١ - يقشر الكراوات ويقطع قطعاً متساوية من جهة الرأس ( الجزء الأبيض فقط ) .

- ٢ - يغسل بالماء البارد ثم يسلق في الماء المغلى المضاف اليه الملح .  
٣ - يصفى من ماء السلق ويرص في صحن ويغطى بالصلصة ، ثم يحمل بالمقدونس  
ويقدم أو يوضع في صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط  
وتوزع قطع الزبد الصغيرة على السطح ويزج في فرن حار ليحمر الوجه .

### دقية الكراث أبو شوشة (رقم ١)

المقادير : كقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤)

الطريقة :

- ١ - يجهز الكراث بالطريقة السابقة . ويشوح في السمن ويرفع .  
٢ - يعمل العصاج بالطاطم (صفحة ١٤٩) .  
٣ - يرص الكراث والعصاج بالطاطم في دقية أو صحن فرن ويضاف اليه الماء  
٤ - يزج في فرن هادى أو يوضع على نار هادئة حتى ينضج .

### دقية الكراث أبو شوشة (رقم ٢)

المقادير : كقادير المسقعة (صفحة ٢٥٤) .

الطريقة :

- ١ - يجهز الكراث بالطريقة السابقة ويسلق مدة ٥ دقائق .  
٢ - يصفى من ماء السلق ثم يغلى جزء من قلب كل قطعة .  
٣ - يحشى الفراغ بالعصاج وترص القطع في دقية أو طبق فرن .  
٤ - يضاف الماء البارد ويرفع على نار هادئة حتى ينضج أو يوضع في الفرن .

### الكراث أبو شوشة بالدمعة

المقادير : كقادير البازلاء بالدمعة (صفحة ٢٦١)

الطريقة :

- ١ - يجهز الكراث ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متوسط .

- ٢ - يسلق الكراث نصف سلق في ماء مغلى وملح .
- ٣ - تعمل الدمة (صفحة ٩٩) وتترك على نار هادئة حتى يقرب اللحم من النضج .
- ٤ - يوضع الكراث في الدمة ويترك حتى ينضج .

## الكرفس

### كرفس مسلق

- ١ - يختار الكرفس الأبيض المعروف بالكرفس الفرنسى .
- ٢ - يقشر ويقطع من جهة الرأس (الجزء الأبيض) قطعاً متساوية ويوضع في ماء بارد وعصير ليمون لحين استعماله .
- ٣ - يسلق الكرفس في ماء مغلى مضاف اليه عصير الليمون والملح .
- ٤ - يصفى من ماء السلق ويقدم ساخناً مع الزبد أو الخبز المقدد (التوست) بالزبد .

## الكرفس بالصلصة البيضاء

المقادير : ٣ رأس كرفس مسلق - كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤) - قليل من المقدونس المفروى .

### الطريقة :

- ١ - يقطع الكرفس قطعاً متوسطة بالطول ويرص في صحن ويغطى بالصلصة البيضاء .
- ٢ - يجهز المقدونس ويقدم ساخناً : أو يعمل كالآتي : يوضع في صحن فرن ويغطى بالصلصة ويرش السطح بقليل من البقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح يزعج في فرن حار ليحمر الوجه .

## الكرفس بصلصة الجبن

### المقادير :

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور | ٣ رأس كرفس مسلق ، ملعقة حلوزبد |
| د د د بقسماط ناعم             | كوب صلصة الجبن الرومى (ص ٦٦)   |

### الطريقة:

- ١ - يقطع الكرفس بالطول قطعاً مناسبة .
- ٢ - ترص في صحن فرن في طبقات وبين كل طبقتين قليل من الجبن المبشور .
- ٣ - يغطى بصاصة الجبن ويرش السطح بالقشماط وتوزع قطع الزبد على السطح .
- ٤ - يزرع في فرن حار ليحمر الوجه .

## القلقاس

القلقاس بالسلق أو بالخضرة ( رقم ١ )

المقادير :  $1\frac{1}{2}$  كيلو قلقاس ، بصلة ،  $\frac{1}{2}$  كيلو لحم ، ماء ، ملح وفلفل ، ٢ - مملقتا سمين ،  
حزمتان من سلق أو قرصان من الخضرة ، رأس ثوم للخضرة .

### الطريقة:

- ١ - يقشر القلقاس ويقطع مكعبات ويتقع في الماء الدافئ لأطول مدة ممكنة ( كي  
تزول المادة المخاطية ) ، ثم يدعك جيداً ويشطف بالماء والليمون .
- ٢ - يسلق اللحم مع البصل نصف سلق ، وينزع الزبد ( الريم ) كلما ظهر ، ثم  
يضاف القلقاس ويترك حتى ينضج .

٣ - يجهز السلق أو الخضرة بإحدى الطرق الآتية :

أولاً : ( ١ ) يغسل السلق وتنزع عروقه ويخرط ثم يقشر الثوم ويفرى ناعماً .

( ب ) يقلى السلق في السمن قليلاً ثم يضاف الثوم ويقلب حتى يحمر .

( ح ) يهرس السلق جيداً جداً حتى ينعم ويضاف القلقاس ويترك حتى يغلي

مدة ٥ دقائق .

ثانياً : ( ١ ) يسلق السلق المنزوعة عروقه ويصنى من منخل .

( ب ) يقدح السمن ويضاف إليه السلق المصنى ويقلب على النار حتى لا يسمع له صوت

( ح ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب مع السلق حتى يصفر ، ثم يصب

على القلقاس .

- ثالثاً : (١) تدق أقراص الحضرة الخاصة حتى تنعم ثم تسحق مع قليل من النوم .  
 (ب) يقدح السمن وتضاف إليه الحضرة الناعمة وتترك على النار مع التقليب حتى لا يسمع لها صوت .  
 (جـ) يضاف الثوم المدقوق ناعماً ويقلب حتى يحمر ثم يضاف ثوراً للقلقاس ، ويغل مدة ٥ دقائق .

### عمل أقراص الحضرة

المقادير : مقدار من السلق — قليل من الملح ، مقدار من الكعبرة الحضراء .

١ — تنظيف الحضر وتزع العروق ، ثم تسلق في قليل من الماء مع إضافة قليل من البيكربونات .

٢ — تصفى الحضر تماماً من ماء السلق وتغرى بالمفراة ( بالماكينة ) ، ويضاف إليها قليل من الملح ، تعمل على هيئة أقراص ، وتقلب ما بين وقت وآخر حتى يتم جفافها

القلقاس بالحضرة ( رقم ٢ )

### المقادير

١ ١/٢ كيلو قلقال	لتر ماء أو خلاصة دس ثوم	٢ — ملاعق كبيرة سمن
بصلتان مفريتان ناعماً	عصير ليمونة	حزمتان من سلق أو قرصان
١/٢ كيلو لحم	ملح — فلفل	من خضرة

### الطريقة :

- ١ — يشر القلقال ويقطع مكعبات وينقع ويغسل جيداً كالسابق ويجفف .
- ٢ — يقدح نصف مقدار السمن ويحمر فيه القلقال نصف تحمير ويرفع .
- ٣ — يضاف البصل المفري للسمن المتخلف ويقلب معه قليلاً ثم يضاف اللحم المقطع ( قطعاً متوسطة مثل الكباب ) ويقلب مع البصل حتى يصفر لونه .
- ٤ — يضاف الماء ويترك حتى يغلي ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون .
- ٥ — نهذا النار ويضاف القلقال المحمر ويترك حتى يتم نضجه .

٦ — تعمل الخضرة بياق مقدار السمن إما بالسلق أو بالاقراص كالسابق ، وتضاف للقلقاس وتبلى مدة ٥ — ١٠ دقائق .

قلقاس مبهوك ( بيوريه )

المقادير :  $\frac{2}{3}$  كيلو قلقاس ، ملعقة زبد ،  $\frac{1}{4}$  فوجان شاي من لبن ، ملح — فلفل أبيض .

الطريقة :

١ — يترك القلقاس صحيحاً ويمسح بقطعة مبللة ثم يوضع في فرن حار حتى ينضج .

٢ — يقشر القلقاس الناضج ويدهك ، ثم يضاف إليه الزبد واللبن والملح والفلفل ويقلب جيداً .

طريقة التقديم : يقدم مع السكبب المشوية واللحم الخ. وقد يقدم بمفرده ويجعل بالبيض المقل .

مسقعة القلقاس

المقادير : كمقادير المسقعة ( صفحة ٢٥٤ ) .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس وتقطع الواحدة أرباعاً بالطول ، ثم تقطع قطعاً في غلظ  $\frac{1}{4}$  سم

٢ — يحمر القلقاس تحميراً خفيفاً ويتم كالمسقعة ( صفحة ٢٥٤ ) .

قلقاس بالدمعة

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو قلقاس ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم —  $\frac{1}{4}$  كيلوطاطم ، ملعقة خل — ملح — فلفل ، سمن للتحمير .

الطريقة :

١ — يقشر القلقاس ويقطع شرائح متوسطة السمك ( ولا يغسل مطلقاً ) .

٢ — يقدح السمن ويقلب فيه القلقاس ثم يرفع .

٣ — يقطع اللحم قطعاً صغيرة وتغسل ثم تحمر في السمن المتخلف من قلي القلقاس .

٤ - تصاف الطاطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف الخل ثم القلقاس ويقلب مدة قليلة .

٥ - تصاف كمية من الماء تكفي لتغطية القلقاس .

٦ - يتبل بالملح والفلفل ويترك على نار هادئة حتى ينضج .

## الرجلة

الرجلة المسلوقة : كالأسفاناخ المسلوقة ( صفحة ٢٩٠ ) .

الرجلة بالزيت واللحم : كالأسفاناخ بالزيت والليمون ( صفحة ٢٩١ ) .

الرجلة المسلوقة بالخلاصة : كالأسفاناخ المسلوقة بالخلاصة ( ٢٩١ ) .

الرجلة المطهورة ( المكهورة ) كالأسفاناخ المطهورة ( صفحة ٢٩٣ ) ، مع عدم

استعمال الشيت

## البامية

### البامية المسلوقة

المقادير :

كيلو بامية خضراء		بصلة		ملح - فلفل
ملعقة كبيرة من سمن		لتر خلاصة لحم أو دجاج		ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

١ - تغسل البامية وتجفف جيداً ، ثم تقمع وتغسل جوانبها .

٢ - تشوح قليلاً في مقدار السمن مع الاحتفاظ بلونها الأخضر .

٣ - يضاف البهريز والبصلة والتوابل والليمون وتترك على النار الهادئة حتى تنضج

٤ - ترفع البصلة وتقدم البامية عند الطلب .



## البامية الخضراء

**المقادير :** كمقادير القلقاس بالسلق (صفحة ٣٠٧) باستعمال كيلو من البامية بدلا من  $1\frac{1}{4}$  كيلو قلقاس.

**الطريقة :**

- ١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة - يسلق اللحم نصف سلق ثم تضاف إليه البامية.
- ٢ - تم كافي القلقاس (صفحة ٣٠٧)

البامية المطمورة ، (رقم ١)

**المقادير :** كيلو بامية . مقدار من البصلية (صفحة ٢٥٣)  $\frac{1}{4}$  رأس ثوم .

**الطريقة :**

- ١ - تغسل البامية وتترك لتجف ، ثم تجهز ، وذلك بنزع الجزء العلوى على شكل هرمى ، وكذا نزع جزء صغير من أسفلها ، وقد تقشر الجوانب .
  - ٢ - تعمل البصلية وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
  - ٣ - تضاف البامية وتترك حتى تنضج .
- ملحوظة : قد يوضع الثوم مع البصلية أو يضاف نثاً .

البامية (المطمورة) (رقم ٢)

**المقادير :** كاللبامية (المسكورة) رقم ١ .

**الطريقة :**

- ١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا فى السمن مع المحافظة على لونها وتشل .
- ٢ - تعمل البصلية بالسمن المتخلف وتترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم نصف نضج .
- ٣ - تضاف البامية وتترك حتى تنضج .

## البامية (المطمورة) بدون البصلية

**المقادير:** كفاير المطمور (المكمور) بدون البصلية (صفحة ٢٥٣).  
**الطريقة:** تجهز البامية كالسابق . توضع جميع المقادير في إناء وتطهى على نار هادئة .

### دقة البامية (رقم ١)

**المقادير:** كالمقادير السابقة في البامية المطمورة .

#### الطريقة:

- ١ - تجهز البامية بالطريقة السابقة وتحمر قليلا .
- ٢ - يقطع اللحم مكعبات ، وتعمل البصلية بالسمن المختلف .
- ٣ - يشل اللحم من البصلية وتوضع طبقة منه في قاع حلة صغيرة ، وترص فوقها البامية بنظام ، ثم يوضع باقى اللحم في وسط الدقة .
- ٤ - تملأ الدقة بالبامية ويضاف لها البصلية ثم يحكم غطاء الإناء .
- ٥ - ترفع على نار هادئة حتى تنضج ، وتقلب في صحن عند الطلب .

### دقة البامية (رقم ٢)

**المقادير والطريقة:** كالسابقة ، غير أن البصلية تعمل باللحم المفرى بدلا من المقطع .

### دقة البامية (رقم ٣)

**المقادير:** كفاير البامية المطمورة (صفحة ٣١١) .

#### الطريقة:

- ١ - تنظف البامية وتجهز ، ثم تحمر قليلا في السمن وتشل .
- ٢ - يشوح البصل المفرى قليلا في السمن المختلف بحيث لا يتغير لونه ، ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويقلب قليلا .
- ٣ - يضاف قليل من الماء ويتبل ، ثم تترك مدة ١٥ دقيقة .

٤ - ينشل اللحم ويرص في قاع الدقة ، ثم توضع طبقة من البصل ، ثم ترص البامية بنظام ودقة . - يضاف عصير الطاطم وباقي الماء وتطهى على نار هادئة . ملحوظة : قد يضاف لهذا الصنف جزرة أفرنجية مقطعة حلقات وتوضع مع اللحم ،

### البامية الجافة

المقادير :  $\frac{1}{8}$  كيلو بامية جافة .  $\frac{1}{4}$  رأس ثوم . مقدار من البصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .

### الطريقة :

- ١ - تغسل البامية جيداً ثم تسلق في ماء مغلي وتترك حتى تنضج .
- ٢ - تعمل البصلية ( ويضاف إليها الثوم المفروى عندما يصفر البصل ) وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .
- ٣ - تضاف إليها البامية المسلوقة وتترك على نار هادئة حتى يتم نضجها .

### البامية الويكة ( رقم ١ )

### الطريقة :

١ - $\frac{1}{4}$ لتر خلاصة أوماء	$\frac{1}{2}$ كيلو لحم مقطع مكعبات	كيلو بامية خضراء
ملح فلفل . شطة	بصلة كبيرة مفرية	٢ ملعقة كبيرة من سمن

للتقديم : رأس ثوم . ملعقة حلو من كسيرة فاعمة . ملعقة كبيرة من سمن .

### الطريقة :

- ١ - تجهز البامية ثم تحفر رقيقاً وتحمر في السمن وترفع .
- ٢ - يحمر البصل في السمن المختلف حتى يصفر لونه فيضاف اللحم ويحمر .
- ٣ - يضاف السائل ويتبل ويترك على النار حتى ينضج اللحم نصف نضج فتضاف البامية
- ٤ - تحرك جيداً بملعقة لتنهري البامية وتترك حتى تنضج فيعاد تبيلها .
- ٥ - تعمل الثقيلة بالسمن والكسيرة والثوم وتضاف للويكة .

## البامية الويكة (رقم ٢)

المقادير والطريقة: كالسابقة غير أنه يستخدم العصاج بدلا من اللحم المقطع .

## البامية الويكة (رقم ٣)

المقادير :

كوب طماطم مصفاة	حوالى ١ كيلو عصاج (١٤٩)	١ كيلو بامية جافة
ملح - فلفل - شطة	خلاصة لحم أو طيور	٢ - ملعقتا سم - ثقيلة

الطريقة :

- ١ - تحمر البامية الجافة جيداً ثم تدق حتى تنعم .
- ٢ - تضاف جميع المقادير عدا الثقيلة وتطهى على نار هادئة حتى تنضج .
- ٣ - تقبل جيداً ثم تعمل الثقيلة السابقة وتضاف للويكة .

## الاسبرج ( كشك الماس ) Asparagus

سلق الاسبرج

- ١ - يغسل الاسبرج ثم يكحت الجزء الأبيض . ويبدأ من الرأس في اتجاه الساق .
- ٢ - تزال القطع الصلبة إن وجدت وتساوى الأطراف ويغسل ثانياً .
- ٣ - يوضع في ماء بارد لحين استعماله .
- ٤ - يحزم بخيوط الكتان ( بالدوبار ) حزماً متساوياً (٨-١٠ أعواد في الحزمة) .
- ٥ - يغلى الماء ويضاف إليه ملح عصير ليمون (ملعقة كبيرة لكل لتر ماء) .
- ٦ - يسلق بها الاسبرج يقدم مع الخبز والزبد أو على حسب الرغبة

## الاسبرج بالصلصة الفرنسية

المقادير : حزمة اسبرج مسلوقة . ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى مقدار من الصلصة

الفرنسية (صفحة ٨٨)

### الطريقة :

- ١ - يصنى الاسبرج من ماء السلق ، ويقطع قطعاً مستطيلة طولها ٥ سم .
  - ٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية مقدار ١٠ دقائق ، يرص في صحن ويجهل بالمقدونس
- الاسبرج بالصلصة البيضاء

### المقادير :

عدد ٢ حزمنا أسبرج مسلوق	ملعقة حلو زبد
كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	ملعقة كبيرة من بقسماط ناعم

### الطريقة :

- ١ - يصنى الاسبرج من ماء السلق ويخفف بفوطة ثم يقطع قطعاً طولها ٥ سم .
- ٢ - ترص في صحن فرن وتغطى بالصلصة . يرش السطح بالبقسماط وتوزع قطع الزبد على السطح ثم يزع الصحن في فرن حار ليحمر الوجه .

### الاسبرج بصلصة الجبن

المقادير والطريقة : كالسابقة ولكن تستعمل صلصة الجبن الرومي ( صفحة ٦٦ ) بدلاً من الصلصة البيضاء .

### سوتيه الاسبرج

المقادير : ٢ حزمنا أسبرج مسلوق ، ملعقة زبد ، ملعقة حلو من مقدونس مفري ، ملح فلفل أبيض .

### الطريقة :

- ١ - يقطع الاسبرج المسلوق قطعاً مناسبة .
- ٢ - تسبح الزبد ويقلب فيها الاسبرج بضع دقائق باحتراس ، يرش بالملح والفلفل والمقدونس . يقدم كصنف أو يستعمل للتجميل .

## القول الأخضر

- القول الاخضر المصلوق : كالفاصوليا الخضراء المسلوقة ( صفحة ٢٥٥ ) .  
 القول الاخضر بالزيت والليمون : كالفاصوليا بالزيت والليمون ( صفحة ٢٥٥ ) .  
 القول الاخضر المطمور (المكمور) بالبهجة : كالفاصوليا الخضراء بالبصلية (صفحة ٢٥٧)  
 القول الاخضر المطمور (المكمور) بروود البهجة : كالفاصوليا الخضراء ( صفحة ٢٥٧ )  
 القول الأخضر بالحضرة ( رقم ١ )

### المقادير :

١ كيلو فول أخضر	٢ ملعقتا أرز ، لتر ماء	رأس ثوم
٢ حزمة ثوان سلق	١ كيلو بصل	٢ ملعقتا سمن
حزمة كبيرة خضراء . حزمة شبت	١ كيلو لحم	ملعقة حلو كبيرة مدقوقة

### الطريقة :

- ١ - يجهز كالفاصوليا الخضراء ( صفحة ٢٥٥ ) .
  - ٢ - تفسل الكسبرة الخضراء والشبت ثم تفرى .
  - ٣ - يقطع اللحم قطعاً متوسطة وتشوح في مقدار ملعقة سمن .
  - ٤ - تصاف الخضراء واللحم والبصل وتشوح على نار هادئة مدة ربع ساعة .
  - ٥ - يضاف الماء ويترك حتى يغلي ، ثم يضاف القول المجهزة ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الأرز .
  - ٦ - يدق الثوم والكسبرة - يطفئ السلق ويقطع .
  - ٧ - يحمر السلق في المقدار الباقي من السمن ثم يضاف إليه الثوم والكسبرة .
  - ٨ - يسحق السلق حتى ينعم تماماً فيضاف للقول الناضج ويغلي مدة ٥ دقائق .
- القول الأخضر بالحضرة (رقم ٢)
- الطريقة والمقادير : كالقلناس بالسلق أو بالحضرة رقم ١ ( صفحة ٣٠٧ )

## الطماطم

الطماطم المحشوة بالخضر السوتيه

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة	عدد ٢ من بطاطس سوتيه تقطع مكعبات
٣ ملاعق بازلاء سوتيه (صفحة ٢٥٩)	ملح - فلفل
٤ جزرات سوتيه (صفحة ٢٧٨)	مقدونس وخبز للتجميل

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف . وتشق من أعلى مع الاحتفاظ بالغطاء ، وتنزع البذور وقبل الطماطم بالملح والفلفل وتنكس لتصفية عصيرها . تملأ بالخضر السوتيه .
  - ٢ - تعمل فرشاة من خس السلاطة في صحن وترص عليها الطماطم كل واحدة محشوة بنوع من الخضر السوتيه .
- ملحوظة : قد يحل محل الخضر السوتيه الخضر المسلوقة المتبلة بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)

الطماطم المحشوة بالجبن

المقادير :

عدد ٦ من طماطم جامدة مستديرة متوسط الحجم	قليل من الملح والفلفل
ملء ٢-٣ ملاعق كبيرة جبن رومى مبشور	ملعة حلوزيد
ملء ٣ ملاعق كبيرة فئات خبز أفرنكى بايت	عدد ٦ من الخبز المقدد المستدير

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم يقطع جزء صغير من أعلى كل واحدة وتنزع البذور
- ٢ - تقبل الطماطم بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - تخلط الجبن بفئات الخبز وتحشى بها الطماطم .
- ٤ - تدهن الطماطم من الخارج بقليل من السمن السائح وتوضع في صينية مدهونة .

- ٥ — تزعج في فرن متوسطة الحرارة مدة ٧ دقائق .
- ٦ — يدهن الخبز المقدد بالزبد ويرص بنظام في صحن وترص فوقه الطماطم .
- ٧ — تجمل الطماطم بالمقدونس وتقدم ساخنة .

### الطماطم المطبوخة

#### المقادير :

عدد ٦ كوب طماطم مصفاة $\frac{1}{4}$ كيلو لحم	ماء - ٢ ملعقة كبيرة سمن
٣ ملاعق كبيرة من أرز	بصلة كبيرة - ملح - فلفل

#### الطريقة :

- ١ — تعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) باستعمال نصف مقدار الطماطم .
- ٢ — يضاف المقدار الباقي من الطماطم المصفاة وقليل من الماء والملح والفلفل وتترك على النار حتى يقرب اللحم من النضج .
- ٣ — يغسل الأرز ويضاف للطماطم وتهدأ النار حتى ينضج .

### الطماطم المشوى

المقادير : : ملعقة حلوزبد ، ١ كيلو طماطم جامدة مستدير ، ملح ، فلفل ، ملعقة بقسماط

#### الطريقة :

- ١ — تنسل الطماطم وتجفف ثم تشق الواحدة نصفين عرضاً .
- ٢ — ترش بالملح والفلفل ثم بالبقسماط ، ويوضع على سطح كل قطعة صغيرة من الزبد
- ٣ — ترص في صينية مدهونة وتزعج في فرن حار مدة ٥ — ١٠ دقائق .

### الترلى

يستعمل في عمله عدة أنواع من الخضر على حسب الرغبة وفصول السنة ، مثل الفاصوليا والبطاطس والقرع والبايا والتفيط والباذنجان والفلفل الأخضر .. الخ .



## التلى على الطريقة الأفرنجية

### المقادير :

ملعقة شاي من نعناع مفري	١ كيلو لحم ضأن دوش
١ كيلو بطاطس صغير مستدير	عدد ٨ من الجزر الأفرنجي الصغير
٢ كوب ماء	عدد ١٥ من البصل القاورمة
ملح - فلفل	١ - ٢ كيلو بازلاء خضراء

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مقاطع وتجهز الخضرة وتترك صحيحة .
- ٢ - يغلى الماء ويلقى فيه اللحم والجزر والبصل ويتبل الجميع بالملح والفلفل .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة مدة ١ ساعة .
- ٤ - يضاف البطاطس والبازلاء والنعناع ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج الجميع .
- ٥ - يرفع في صحن عميق ويقدم للمائدة ساخناً .

## التلى بدون البصلية

المقادير : كفاير المطمور (المكور) بدون البصلية (صفحة ٢٥٢) إلا أن الخضرة تكون متنوعة

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً صغيرة أو مفري ، وتعد الخضرة كل على حسب نوعه .
- ٢ - توضع الخضرة في حلة أو طاجن في طبقات متبادلة مع اللحم .
- ٣ - يغطى الإناء ويطهى على النار أو في الفرن .

## التلى بالبصلية (رقم ١)

المقادير : كفاير المطمور (المكور) بالبصلية (صفحة ٢٥٢) إلا أن الخضرة تكون متنوعة

### الطريقة :

- ١ - تعمل البصلية ويكون اللحم مفرياً أو مقطعاً قطعاً صغيرة .

- ٢ — تعد الخضضر كل على حسب نوعه وتترك بدون تحمير .
- ٣ — توضع الخضضر في حلة أو طاجن في طبقات متبادلة مع البصلية ثم تسقى بالسائل المالح ، وتطهى على النار أو الفرن .

### التلى بالبصلية ( رقم ٢ )

المقادير : كفاير المطمور ( المكور ) بالبصلية ( صفحة ٢٥٣ ) .

الطريقة :

- ١ — تجهز الخضضر كل على حسب نوعه ثم يحمر كل نوع ويلش .
- ٢ — تعمل البصلية باللحم المفري أو المقطع .
- ٣ — توضع في صيلة أو طاجن أو صحن فرن طبقات متبادلة مع اللحم وينطى الإناء .
- ٤ — تزعج في فرن متوسط الحرارة ويترك حتى يقرب من النضج .
- ٥ — يرفع الغطاء ويترك الإناء في الفرن ليحمر الوجه .

### الخضضر بالكارى

المقادير :  $\frac{2}{3}$  كيلو خضضر ، مقدار من صلصة الكارى ( صفحة ٧٧ )  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم ، ١ ١/٢ فنجان أرز مسلوق ( ص ٣٩١ ) .

الطريقة :

- ١ — تجهز الخضضر على حسب نوعها .
- ٢ — تعمل صلصة الكارى باللحم وتغلى مدة نصف ساعة ثم تضاف إليهما الخضضر .
- ٣ — تطهى على نار هادئة حتى تنضج — تغرف في صحن وحولها الأرز المسلوق .

### البصل

### البصل المسلوق

- ١ — يقشر البصل ويقطع الرأس والجزء السفلى قليلا .

- ٢ - يوضع في ماء بارد على النار لينلى مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - يستغنى عن الماء ويستبدل به مقدار آخر ويرفع على النار ثانياً حتى ينضج .
- ٤ - يصفى من ماء السلق ويوضع في فوطة وهو ساخن ويغطى جيداً حتى لا يتغير لونه ، ويترك لحين الاستعمال .

#### البصل بالصلصة البيضاء

المقادير : : ١ كيلو بصل مسلووق كالسابق ، عدد ٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ ) ،  
ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

#### الطريقة :

- ١ - يرص البصل في الصحن إن كان صغيراً ، أو تقطع الواحدة نصفين .
- ٢ - يغطى بالصلصة البيضاء الساخنة . ويحمل بالمقدونس ويقدم .

#### البصل القاورمة

#### المقادير :

١ كيلو بصل قاورمة	كوب بهريز أو ماء
٢ ملعقتان كبيرتان من سمن	ملح - فلفل

#### الطريقة

- ١ - يقشر البصل ولا يقطع رأسه ثم يغسل ويصفى .
- ٢ - يحمر في السمن ثم يضاف إليه قليل من السائل ويتبل .
- ٣ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج - يقدم مع أنواع اللحوم .

#### البصل البخنق

#### المقادير :

١ كيلو بصل مفرى غليظاً	١ كيلو طاطم	قليل من الخلصة أو الماء
١ كيلو لحم بتلو أو ضأن	٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن	ملح - فلفل

الطريقة : كطريقة طاجن اللحم (صفحة ١٩) .  
البصل المحمر

### تحضير البصل :

- ١ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة أو .
  - ٢ - يقشر البصل ويفرى ناعماً بالسكين أو بالماكينة أو .
  - ٣ - يقشر البصل ويفرى غليظاً بالسكين أو بالماكينة أو .
  - ٤ - يقشر البصل الصغير ويترك صحيحاً أو .
  - ٥ - يقشر البصل ويقطع حلقات ، ثم يغطى بالدقيق ويغمس في بياض البيض ، ثم الدقيق ويحمر ويستعمل للتجميل أو .
  - ٦ - يقشر البصل ويقطع حلقات ويغطى بالبيض والبسماط ويحمر ويستعمل للتجميل
- التحضير : يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ثم رفع على ورقة لامتصاص المادة الدهنية .

### البصل المشوى

- ١ - يوضع البصل بقشرة في صيلة ويرج في الفرن حتى ينضج أو .
- ٢ - يقشر البصل ويلف في ورقة مدهونة ويوضع في الفرن حتى ينضج .

# البقول

عبارة عن أنواع الحضر الموجودة داخل غلاف وتسمى (البقلة) كالبازلاء والفاصوليا والفول والعدس النخ. والبقول إما أن تكون خضراء أو مجففة إلا أن العدس يكون دائماً جافاً .

## القيمة الغذائية

تحتوى البقول على مادة بروتينية بصفة كبيرة تسمى ليجومين أو كيرين الحضر Vegetable Casien وهى قريبة التركيب جداً بكيرين اللبن لدرجة قد تؤدى لاستبدالها باللبن فى صنع نوع من الجبن ، لذا تعتبر البقول من أكبر مصادر البروتين النباتى وأرخصها وأهمها العدس والفول، وأقلها البازلاء . وهى غنية كذلك بالنشويات، ولكن نسبة المادة الدهنية بها قليلة جداً ، لذا وجب إضافة كمية كبيرة نوعاً من الدهن فى أثناء طهيها، أو طهيها مع لحوم وطيور دسمة لتعويض هذا النقص .

كما أنها غنية بالأملاح المعدنية ذات الفائدة الكبرى لجسم الإنسان ، وأهمها أملاح الجير والكبريت والبوتاسيوم وقليل من الفسفور .

والجدول الآتى يبين النسبة المئوية لتركيب البقول الهامة :

البقول	ماء	بروتين	نشويات	دهن	سليولوز	أملاح
بازلاء خضراء	٧٨ و ١	٤	١٦	١٥	٥٥	١٩
بازلاء جافة	١٣	٢١	٥٥ و ٤	١ و ٨	٦	٢ و ٦
عدس	١١ و ٧	٣٢ و ٢	٥٨ و ٤	٢	٢	٢ و ٧
فاصوليا خضراء	٨٩ و ٥	١ و ٥	٧ و ٣	٤ و	١ و ٦	٧ و
فاصوليا جافة	١٥ و ٥	٣٠ و ٦	٦٢ و ٦	٢	—	٤ و ٣

ومن الجدول السابق تبين لنا أن نسبة المادة البروتينية فى البقول كبيرة، ويمكن أن تعوض عن اللحم . وبما أنها رخيصة الثمن يكثر استعمالها فى البيئات الفقيرة ، كالقول المدس والعدس ولذا سميت البقول بلحم الفقير .

والجدول الآتي يبين الفرق بين تركيب اللحم والعسل .

الطعام	ماء	بروتين	دهن	أملاح	نشويات
عسل	١١ و ٧	٢٣ و ٢	٢	٨ و ٢	٥٨
لحم	٧٣ و ١	٢٠ و ٥	٥ و ٤	١	—

أغنياءها : تختار في موسمها ومن نوع جيد ، ويجب أن يكون لونها طبيعيا وأن تكون خالية من أى أثر للوسوس ومن الطمى الجاف والحبوب الغريبة .

فمنها : يجب أن تخزن بكميات قليلة لأنها عرضة للوسوس ، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح الرشيدى وتحفظ عادة في كيس من النسيج .

فصلها : أحسنها ما يصدر من الوجه القبلى ، وذلك في شهر أبريل ، وما يصدر من الوجه البحرى فوسمه مايو ويونيو .

طهيها : تراعى النقاط الهامة الآتية عند طهى البقول الجافة :

- ١ — تستعمل البقول الحديثة العهد . وتغسل جيدا قبل تقعها .
- ٢ — تنقع في ماء بارد ، وفي حالة عسر الماء كما في مصر الجديدة والزيتون ، يضاف الماء النقع قليل من بيكربونات الصوديوم ( بنسبة معلقة شاي بيكربونات لكل ١ كيلو بقول ) ، أو يغلى الماء ثم يترك ليبرد تماما ويستعمل حينئذ للنقع ؛ ومدة النقع تختلف بحسب النوع ، فثلا الفاصوليا الجافة تنقع ١٢ ساعة ، والبازلاء ٢٤ ساعة .
- ٣ — يستحسن استعمال ماء النقع لطهى البقول نظرا لتسرب بعض الأملاح والمواد البروتينية في المياه .
- ٤ — تطهى على نار متوسطة للاقتصاد في الوقود ، حيث إنها تحتاج لوقت طويل في الطهى ، كذا للاحتفاظ بشكلها بقدر المستطاع .
- د — في حالة تصفيتها يسهل هضمها ؛ وذلك لإزالة قشرتها الخارجية .
- ٦ — يضاف الملح بعد تمام نضجها .

٧ — يمرض نقص مادتها الدهنية بإضافة الدهن على حسب طرق الطهي واختلاف الصنف ملحوظة : في البقول الخضراء يتبع في طهيها ما اتبع في طهي الخضر الخضراء .

**هضمها :** البقول من الأغذية العسرة الهضم ، بالدسبة لصلابة قشرتها الخارجية ، ولا متصاصها كمية كبيرة من الماء في أثناء نقعها وطهيها ، ولاحتواء بعضها على أملاح الكبريت وهذا مما يؤدي إلى عسر هضمها ويسبب انتفاخاً بالمعدة ، والعدس أسهلها هضمًا فتلاً ١٥٠ جم ، أى عبارة عن صحن من الحساء ، تحتاج المعدة لهضمه إلى حوالى ٤ ساعات . ولكن البقول على رغم ذلك من الأغذية التى تمتص الأمعاء معظمها ونسبة ما لا يمتص منها قليل جداً .

#### سلق الفاصوليا البيضاء الجافة

١ — تنقى وتنسل مراراً بالماء البارد ثم تنقع مدة ١٢ ساعة ، ويمكن الاستغناء عن ماء النقع .

٢ — تشطف ثم تسلق فى ماء مغلى وبصلة صغيرة ويغير ماء السلق بغيره إذا دعت الحال وترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٣ — يضاف إليها الملح ويتم نضجها ، ثم تصفى من ماء السلق وتستعمل .

#### كأمخ الفاصوليا البيضاء الجافة

المقادير :

١ كيلو فاصوليا مسلوقة	بصلة كبيرة مفرية
ملعقة حلز من مقدونس مفرى	صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)

٣ — ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً

**الطريقة :** تدعك البصلة المفرية بالملح والفلفل وتنسل . تضاف لباقي المقادير ويبل الكأمخ بالصلصة الفرنسية .

## سوتيه الفاصوليا الجافة

المقادير :

١ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة كالسابقة | ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى  
ملعقة زبد | ملح - فلفل أبيض

الطريقة : تسبج الزيت ويضاف إليها الفاصوليا المسلوقة والملح والفلفل وتقلب قليلا على النار ثم ترش بالمقدونس المفرى وتغرف .

ممهوك (بيوريه) الفاصوليا الجافة

المقادير والطريقة : كما فى عمل البطاطس المهوكة ( صفحة ٢٨٢ ) باستعمال الفاصوليا الجافة المسلوقة .

## فاصوليا جافة بالزيت والليمون

المقادير :

١ كيلو فاصوليا جافة مسلوقة | ملعقة حلو من مقدونس مفرى  
مقدار من الصلصة الفرنسية بالليمون (ص ٨٨) | حلقات طماطم للتجميل

الطريقة :

١ - تنبل الفاصوليا بالصلصة وتترك مدة ساعة .

٢ - تجمل بالمقدونس المفرى وحلقات الطماطم وتقدم .

فاصوليا بيضاء مطمورة ( مكورة ) .

المقادير : كمقادير الفاصوليا الخضراء المكورة بالبصلية ( صفحة ٢٥٧ ) باستعمال ١ كيلو

فاصوليا جافة بدلا من أفة فاصوليا خضراء .

الطريقة :

١ - تسلق الفاصوليا ثلثي سلق وتصفى من الماء وتضاف للبصلية .



٢ - تترك على نار هادئة حتى تنضج .

### اللوييا الجافة

اللوييا الجافة المسلوقة : كالفاصوليا الجافة المسلوقة ( صفحة ٣٢٥ )

د د بالزيت والليمون ( صفحة ٣٢٦ ) .

سوتير اللوييا الجافة بالزيتون - كسوتية الفاصوليا الجافة ( صفحة ٢٥٦ ) .

اللوييا الجافة المطهورة - كالفاصوليا الخضراء المطهورة ( صفحة ٢٥٧ ) باستعمال ١ كيلو من اللوييا الجافة المسلوقة بدلا من الفاصوليا .

اللوييا الجافة بالسلق ( الخضرة )

المقادير : كقادر القلقاس بالخضرة ( صفحة ٣٠٧ ) باستعمال نصف كيلو لوييا جافة مسلوقة

الطريقة :

١ - تسلق اللوييا حتى تنضج ثلثي نضج ويستغنى عن ماء السلق .

٢ - يسلق اللحم في ماء مغلي مضاف إليه بصلة مدعوكه بالملح والفلفل وتترك حتى تقرب من النضج .

٣ - تضاف اللوييا إلى اللحم وتترك حتى يتم نضجها ثم تتم كالقلقاس بالخضرة . ( ص ٣٠٧ ) .

### البازلاء الجافة المسلوقة

١ - تنقى البازلاء وتغسل مراراً بالماء البارد وتنقع في الماء البارد مدة ١٢ ساعة .

٢ - تغسل من ماء النقع وتسلق في الماء المغلي المضاف إليه بصلة وعرقهن من النعناع الأخضر وعند قرب النضج يضاف إليها الملح وتترك حتى تنضج .

٣ - تصفى من ماء السلق وتستهمل على حسب الرغبة .

البازلاء بالزيت والليمون - كالبازلاء الخضراء ( صفحة ٢٥٩ ) باستعمال نصف مقدار

البازلاء .

سوية البازلاء الجافة — كسوتيه البازلاء الخضراء (صفحة ٢٥٩) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

ممهوك (بيوريه) البازلاء الجافة : — كما في ممهوك البازلاء الخضراء (صفحة ٢٩٠) باستعمال نصف مقدار البازلاء .

البازلاء المطمورة الجافة — كالباذلاء الخضراء المطمورة (صفحة ٢٦١) باستعمال مقدار البازلاء .

## طهي الفول

### الطعمية

#### المقادير :

١/٢ قذح فول مدشوش	١/٢ — ١/٢ رأس ثوم	سمسم
٢ بصلتان متوسطتان	قليل من المقدونس والشبث	زيت كاف للقل
ملح كمون . كبيرة شطة	والبصل الأخضر	ذرة من يكر يونات الصوديوم

#### الطريقة :

- ١ — ينظف الفول وينقع مدة ١٢ ساعة (وقد يستعمل الفول الثابت) ثم يغسل من ماء النقع ويصق .
- ٢ — تغسل الخضرا ويقشر البصل والثوم ويحط الجميع غليظاً .
- ٣ — تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتفرى في مقلاة اللحم الناعمة مرثين ، وقد تدق إذا احتاج الأمر .
- ٤ — تضاف إليها التوابل ويضبط ملحها ، وقد يضاف إليها ذرة من اليكر يونات أو تترك لتحمّر مدة ١/٢ ساعة .
- ٥ — تقطع الطعمية وتساوى ويوضع على سطحها قليل من السمسم ، ويستعان على ذلك بيد اليد بقليل من الماء .
- ٦ — تقلى في الزيت وتقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس

### المقادير :

١ - ١ ملعقة شاي ملوخية جافة	١ - ١ قدح فول مدشوش
١ - ١ د د نعناع جاف	٢ بصلتان - ملح - شطة
١ - ١ د د ، كراوية محمصة مدقوقة	قطعة كرفس وقطعة نعناع أخضر
للتقليية : بصلتان مفريتان ، ملعقة شاي من كسبرة ناعمة ، ١ رأس صغير من ثوم ، ١ ١/٢ ملعقة زيت أو سمن .	

### الطريقة :

- ١ - ينقى الفول ويغسل ثم يوضع في مقدار من الماء كاف لتغطيته ويرفع على النار حتى يغلي مدة ٥ دقائق ، ثم يلقى الماء .
  - ٢ - يضاف للفول مقدار آخر من الماء والبصل المقطع ربيعاً والكرفس والنعناع .
  - ٣ - يطهى الفول على نار هادئة مع ملاحظة عدم تقلبيه ، وكلما جف ماؤه يضاف إليه مقدار آخر وينزع الزبد كلما ظهر ويترك الفول حتى ينهر تماماً .
  - ٤ - يصفى الفول بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والتوابل والملوخية والنعناع ويترك يغلي مع التقليب ويضاف إليه قليل من الماء ، إذا احتاج الأمر ، حتى يصير قوام البصارة مناسباً .
  - ٥ - يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل المفري حتى يصفر لونه ، وينزع نصفه لتجميل الوجه ويترك النصف الآخر .
  - ٦ - يضاف الثوم المدقوق والكسبرة لباقي البصل ويقرب معة بسرعة ، حتى يصير لون التقليية أحمر فاتحاً .
  - ٧ - تصب التقليية على البصارة ، ويماد تقلبيها ، ويضاف إليها قليل من الشطة ، إذا أريد
  - ٨ - تفرف في الصحن وتترك حتى تبرد قليلاً فتجمل بباقي البصل المحمر .
- بصارة باللحم المفري
- يضاف للمقدار السابق من  $\frac{1}{8}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو عساج ، ويحتفظ بجزء منه لتجميل السطح ، ويجب أن تعمل التقليية في هذه الحالة بالسمن .

## عمل الفول المدمس

- ١ - يختار الفول الجاف الأبيض الجيد النوع ، وينقى باحتراس ثم يغسل جيداً .
- ٢ - يوضع في قدر ويضاف إليه قليل جداً من العدس الأصفر . إذا أريد
- ٣ - يملأ القدر بالماء لثلاثة أرباعه ثم تغطى القدر جيداً ويربط الغطاء ويلحم بالعجينة
- ٤ - توضع في فرن هادئ مدة تتراوح بين ٨ - ١٠ ساعة .
- ٥ - تترك القدر حتى تهدأ حرارتها قبل فتحها ، خوفاً من انفجار البخار المكتوم داخل القدر . يقدم الفول مع الزيت والليمون أو السم .

### الفول المدمس بالبيض

ينظر باب البيض بالفول المدمس في باب البيض ( صفحة ٤٢٣ ) .

### كامخ الفول المدمس

#### المقادير :

فول مدمس . ملح . فلفل	مقدونس مفرى	حلقات طماطم
بصل أخضر مقطع حلقات	ثوم مفرى	زيت وليمون

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض ، وتبل بالملح والفلفل والزيت والليمون .

### الفول المدمس بالطماطم

يعمل بطريقة الفول الثابت المغلى ( صفحة ٢٣٢ ) ، باستعمال مقدار من السم .

### الفول المدمس بالعصاج

كالفول المدمس بالطماطم ويضاف الى المقدار المذكور ملعقتان كبيرتان من عصاج

### الفول المدمس بالتقليه

يحمر قليل من الثوم المفرى في مقدار من السم ويضاف للفول الساخن ويقدم في الحال .

## المحبة بالفول المدمس

الطفاوير :

عدد ٦ بيضات | بصلة مفرية . سمن أو زيت | ملعقة حلو مقدونس مفري  
٤ ملاعق كبيرة من فول مدمس | ملعقتان من سمن أو زيت | ملح - فلفل - كمون

الطريقة :

- ١ - يقشر الفول المدمس ويدهك .
- ٢ - يحمر البصل في السمن أو الزيت حتى يصفر لونه فيرفع من على النار ، ويترك ليهدأ قليلاً .
- ٣ - ينحرق البيض ويضاف إليه الفول والبصل والمقدونس والملح والفلفل والكمون ويمزج الجميع جيداً .
- ٤ - يقدح قليل من السمن أو الزيت في مقلاة مستديرة ويصب بها الخليط ، وعندما يحمر السطح السفلي تقلب ويحمر السطح الآخر - تقدم بحملة بالمقدونس .

### الفول الثابت

كيفية تحضيره : يختار الفول الأبيض الجاف الجيد النوع وينقى باحتراس ويغسل جيداً .  
( ينقع في الماء البارد ويترك مدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء مرتين في اليوم ) .  
يصنع من ماء النقع ويغطى بقطعة مبللة مدة ١٢ ساعة .

### سلق الفول الثابت

يغسل الفول الثابت ويسلق في ماء مغلي مع بصلة صغيرة وعصير ليمون ويترك حتى ينضج .

### حساء الفول الثابت

ينظر باب الحساء (صفحة ٤٤) .

## القول النابت المقل

### المقادير :

ملحقة شاي من مقدونس مفري	بصلة مفرية ناعماً	¼ قدح فول نابت
(وقد يستغنى عنها)	¼ ملحقة شاي من كبيرة ناعمة	¼ كيلو طماطم
ملح - فلفل أبيض	ملحقتان من زيت أو سمن	¼ فصوص ثوم مفري

### الطريقة :

- ١ - ينقى الفول بعد تقشيريه ويغسل جيداً .
  - ٢ - يحمر البصل في الزيت أو السمن وعند أصفراره يضاف إليه الثوم المدقوق والكسبرة
  - ٣ - يضاف الطماطم بعد تصفيتها وتترك على النار حتى تنسبك فيضاف إليها الفول ويقلب من ٥ - ١٠ دقائق .
  - ٤ - تضاف مقدار من الماء ويغطى الإناء ويترك على نار متوسطة حتى ينضج الفول ويضاف إليه قليل من الماء كلها احتاج الأمر .
  - ٥ - يضاف المقدونس المفري في حالة الاستعمال ويغلى مع الفول مدة دقيقتين .
- ملحوظة : قد يضاف للفول المقل ملحقة كبيرة من أرز قبل تمام نضج الفول .

## القولية

### المقادير :

ملحقة أرز	بصلة	¼ قدح فول نابت
¼ ملحقة زيت	ملح - فلفل	حزمة مكونة من شبت
	¼ رأس ثوم	وكسبرة خضراء وسلق

### الطريقة :

- ١ - تفرى البصلة ناعماً وتحمر في قليل من الزيت ، ثم يضاف إليها مقدار من الماء ويترك الإناء ليغلي .
- ٢ - يقشر الفول ويغسل وينقى ، ثم يضاف لحليط الماء المغلي السابق ويترك على النار حتى يقرب من النضج .

- ٣ — يغسل الأرز ويضاف إلى الفول قبل تمام نضجه ويترك حتى ينضج الفول والأرز .
- ٤ — تجهز الحضر وتحمّر في باقى مقدار الزيت ثم يحمر الثوم المفروى .
- ٥ — يصنّى الزيت على الفول وتسحق الحضر جيداً وتضاف للفول ويغلى عليه .

ملوخية الفول النابت

ذكرت في باب الحضر ( صفحة ٣٠٠ )

الطعمية بالفول النابت

مقاديرها وطريقة عملها كما في الطعمية بالفول المدشوش ، باستعمال الفول النابت بعد تقشيرها ( صفحة ٣٢٨ ) .

ثريد ( فنة ) الفول النابت

- ١ — يعمل حساء الفول النابت ( صفحة ٤ ) ويفشل منه الفول .
- ٢ — يقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة ، ويصب عليه الحساء ويفطى ، ويترك مدة ١٠ - ٥ دقائق .

٣ — توضع طبقة من الثريد وأخرى من الفول الناضج في صحن .

٤ - يفرى قليل من الثوم ويحمر في السمن ثم يضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلاً . يضاف للثريد ثم يحمل سطحها بالفول الناضج وتقدم ساخنة .

كلمخ الفول النابت

المقادير :

ملعقة حلو من مقدونس مفروى	¼ قدح فول نابت مسلوق
مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )	عدد ١ طاطم مقطعة حلقات
عدد من الفلفل الأخضر الحلو مقطعة حلقات	بصلة متوسطة مقطعة حلقات

الطريقة :

- ١ — يقشر الفول ويسلق ويترك حتى يبرد .
- ٢ — تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض وتقبل بالصلصة وتقدم بحلة بالمقدونس .

## كافح الفول الثابت بالطحينة (الهوج)

المقادير :

٢ - ٣ ملاعق كبيرة طحينة	¼ قدح فول ثابت - ماء
٢ ملعقةتان من خل	بصلة كبيرة نوعاً مقطعة
ملعقة حلو من مقدونس مفري	¼ رأس ثوم - ملح - كمون

الطريقة :

- ١ - ينقى الفول بعد نقشيره ويغسل جيداً ويوضع في إناء ومعه البصل والثوم ومقدار من الماء كافٍ للتغطية . يرفع على النار الهادئة ويترك حتى ينضج الفول وينهرى تماماً .
- ٢ - يصنّى الفول من مصفاة ضيقة الثقوب أو منخل سلك ويضاف إليه الملح والكمون
- ٣ - يضاف الخل وملعقتان من الطحينة والمقدونس المفري للفول المصفى ويقلب الخليط
- ٤ - يغرف في صحون ويترك حتى يبرد ثم يجمّل السطح بالطحينة الباقية وذلك برشها على هيئة خيوط رفيعة .

## العدس

مساء العدس المصري - ذكرت في باب الحساء (صفحة ٥٣) .

مساء العدس الإفريقي - ذكرت في باب الحساء (صفحة ٥٣) .

## ثريد العدس (فتة)

- ١ - يعمل حساء العدس المصري (صفحة ٥٣) ويقطع الخبز المقدد قطعاً مناسبة .
- ٢ - يصب الحساء على الخبز، ويغطى ويترك مدة ٥ - ١٠ دقائق .
- ٣ - يفري قليلاً من الثوم ويحمر في السمن ويضاف إليه قليل من الخل ويترك على النار قليلاً (تقليّة) .
- ٤ - يغرف الثريد وتصب عليه التقليّة ويقدم ساخناً .



## العدس المطبوخ

### المقادير :

ماء أو خلاصة	١/٢ قذح عدس أصفر
ملح - قليل من الكون الناعم	بصلة متوسطة
ملعقتان كبيرتان من سمن أو زيت	عدد ٤ فصوص ثوم (ويمكن الاستغناء عنها)

### الطريقة :

- ١ - ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .
- ٢ - يشر البصل ويقطع وكذا الثوم في حالة استعماله ويوضع مع العدس في إناء .
- ٣ - يغطى العدس بالماء أو الخلاصة ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج مع إضافة الماء كلما دعت الحال .
- ٤ - يصفى بمنخل سلاك أو مصفاة ضيقة الثقوب، ويلاحظ أن يكون قوامه غليظاً نوعاً
- ٥ - يتبل بالملح والكون ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٦ - يقدح السمن ويضاف للعدس ويقدم ساخناً .

## العدس المطبوخ بالأرز ( رقم ١ )

### المقادير :

ملح وكون ناعم	عدد ٤ فصوص ثوم	١/٢ كيلو عدس أصفر
١ ١/٢ ملعقة كبيرة أرز	ماء أو خلاصة	بصلة متوسطة

### الطريقة :

- ١ - يطهى العدس بالطريقة السابقة ثم يصفى ويتبل بالملح والكون ، ويلاحظ أن يكون قوامه خفيفاً نوعاً .
- ١ - يرفع على النار حتى يغلى فيضاف إليه الأرز المغسول ويترك حتى ينضج الأرز ، فيرفع من على النار .

- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل المقرى ثم يضاف السمن وجزء من البصل للعدس  
٤ - يغرف في الأطباق ويترك ليبرد قليلاً ثم يحمل بياق البصل المحمر .  
ملحوظة : قد يستبدل بالسمن الزيت في عمل التقلية .

### العدس المطبوخ بالأرز ( رقم ٢ )

المقادير والطريقة : - كالعدس المطبوخ السابق غير أنه يستبدل بالبصل المحمر مقدار  
١ رطل عصاج - وقد يضاف للعدس عدد ١ طباطم في أثناء سلقه

المقادير :

### ضلع العدس

١ كيلو عدس	عدد ١ طباطم صغيرة	بيض وبقسماط للتقلية
كوب ماء أو خلاصة	ملعقتان كبيرتان من	سمن غزير للتحمير
بصلة صغيرة مقرية	مسحوق الأرز	كوب صلصة طباطم
ملعقة حار سمن	ملح وفلفل	( صفحة ٩٨ ) للتقديم

الطريقة :

- ١ - يوضع العدس والسمن والبصل والبطاطم والماء أو الخلاصة في إناء ويرفع  
على نار هادئة حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء إذا احتاج الأمر ، ثم  
يصفى بمنخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب .  
٢ - يرفع العدس المصفى على النار حتى يغلى فيضاف إليه مسحوق الأرز ويترك  
على نار هادئة حتى ينضج الأرز .  
٣ - يوضع الخليط في صحن مستدير مدهون ويترك حتى يبرد .  
٤ - يقطع الخليط من ٦ - ٨ قطع وتشكل على هيئة كستلية وتوضع بكل قطعة  
مكرونة في طرفها المديب .  
٥ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمر في السمن الغزير .  
٦ - تقدم مع صلصة الطباطم وتحمل بالمقدونس .

## قوالب العدس

المقادير : كقنادير ضلع العدس السابق ( صفحة ٣٣٦ ) .

الطريقة :

١ - يوضع الخليط في قالب أو قوالب صغيرة مدهونة جيداً بالسمن ومغطاة بقليل من البقسماط ، ثم يطهى في الفرن أو على البخار مدة ساعة .

٢ - يقلب من القوالب وتصب حوله صلصة الطماطم ( صفحة ٩٧ ) .

## سلق العدس

١ - ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ - يغلى الماء ويوضع به العدس ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف الملح ويترك ليبرد قليلاً ، ثم يصفى من السلق .

## العدس بحبة بالزيت والليمون

١ - ينقى العدس من الحصى والطين ويغسل عدة مرات بالماء البارد .

٢ - يغلى الماء ويسلق العدس بالطريقة السابقة ويصفى من ماء السلق ويترك حتى يبرد - يضاف له مقدار من الزيت والليمون ويقدم .

## العدس بحبة المدمس

١ - ينقى العدس ويغسل عدة مرات .

٢ - يوضع في إناء ويغطى بالماء ويحكم الغطاء ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قليل من الماء كلما دعت الحال - يضاف الملح قرب النضج .

٣ - يغرف ويضاف إليه السمن أو الزيت ويقدم .

## كامخ العدس بحبة

المقادير :

١/٢ قدح عدس بحبة مسلوقة	بصلتان مقطعتان حلقات رفيعة	صلصة فرنسية (ص ٨٨)
ملح - فلفل	ملعقة حلوة من مقدونس مفرى	مقدونس مفرى للتجميل

( ٢٢ - الطهى )

### الطريقة :

- ١ - يدعك البصل جيدا بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .
- ٢ - تخلط جميع المقادير وتبل بالصلصة الفرنسية - يوضع في صحن ويحمل بالمقدونس المفري .

الكشرى بالعدس بحبة

### المقادير :

ننجان عدس بحبة	بصلتان مفريتان أو مقطعتان حلقات
ننجان أرز - ملح - فلفل	ملعقتان من سمن أو زيت

### الطريقة :

- ١ - ينقى العدس وكذا الأرز ويغسل كل على حدة .
  - ٢ - يسلق العدس في إناء ويسلق الأرز في إناء آخر ويتبل كل بالملح .
  - ٣ - يصفى كل من ماء السلق ثم يخلط العدس بالأرز ويقلب في إناء واحد .
  - ٤ - يقدح السمن أو الزيت ويحمر فيه البصل ، ثم يضاف السمن أو الزيت المتخلف للإناء الذى به الكشرى ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
  - ٥ - يغرف في صحن ويحمل بالبصل المحمر . وقد تقدم معه صلصة الطاطم .
- مقادير صلصة الطاطم : نصف كوب طاطم مصفاة - ملعقتا سمن أوزيت - ملعقتا خل فلفل - شطة - نصف كوب ماء .

### طريقة عمل صلصة الطاطم :

- ١ - يقدح السمن أو الزيت وتضاف إليه الطاطم المصفاة وتترك على النار حتى يظهر السمن على سطح الطاطم فيضاف الماء ويترك حتى تغلى . رفع من على النار ويضاف إليها الخل وتستهمل .

الكشرى بالعدس الأصفر

### المقادير :

ننجان عدس أصفر	٤ فاجين ماء	ملعقتان كبيرتان من سمن
ننجان أرز	ملح	أو زيت

المنفعة : بصلتان مفريتان أو حلقات - ملعقة كبيرة من سمن أو ملعقتا زيت .

الطريقة :

١ - ينقى الأرز ويغسل وينقع في مقدار كاف من الماء المغلي المضاف إليه الملح ، ويترك منقوعاً مدة ساعة .

٢ - يصنّى من ماء النقع ويشطف بالماء البارد ثم يترك في المصفاة لتصفية الماء .

٣ - يقدح السمن أو الزيت ويحمر الأرز قليلاً ويلشل ، ثم يسمر العدس خفيفاً في السمن المتخلف ويلشل .

٤ - يضاف الماء للسمن المتخلف ويتبل بالملح ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق ، ثم يضاف العدس ويقلب مع الأرز ويطهى على نار هادئة .

٥ - يحمر البصل في السمن أو الزيت ويرفع ويضاف السمن المتخلف للكشري .

٦ - يترك الكشري على نار هادئة مدة ٥ دقائق .

٧ - يغرف في الصحن أو يوضع في قالب غير منقوش ويقلب ثم يجعل بالبصل المحمر

# الحبوب

## الفريك المغفل

المقادير : فتجان فريك - ١ ١/٢ فتجان ماء - ملعقتا سمين - ملح .

الطريقة :

- ١ - ينقى الفريك من الحصى ويغسل جيداً . ثم يحمر في السمن المقدوح .
- ٢ - يضاف الماء والملح ويترك على نار هادئة حتى ينضج .
- طابعم الفريك بالحماس : ينظر باب الطيور ( صفحة ١٨٩ ) .
- طابعم السمك بالفريك : ينظر باب السمك ( صفحة ٢٢٤ ) .

## الفريك المطبوخ باللحم

المقادير :

١/٢ كيلو لحم	ملعقتا سمين - لثراء	ملح وفلفل
بصلة صحيحة مقشورة	١ ١/٢ فتجان فريك	بصلة صغيرة مفرية

الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم قطعاً مناسبة ويغسل ثم يسلق في الماء المضاف إليه الملح والبصلة مدة ١٠ دقائق وينزع الزيت كلها ظهر .
- ٢ - ينقى الفريك ويغسل عدة مرات ، ثم يضاف اللحم ويترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة الماء كلما دعت الحال ، ثم يرفع من على النار .
- ٣ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل تحميراً خفيفاً ويضاف للفريك ثم يعاد تبلى بالملح والفلفل .

الفريك المطبوخ بالرق - كالسابق ، باستعمال خلاصة الطيور .

## الفريك بالبصلية

- ١ - نعمل البصلية (صفحة ٢٥٣) ويضاف إليها مقدار  $1\frac{1}{4}$  فنجان فريك .
- ٢ - يترك على النار الهادئة حتى ينضج .

## البصلية

### الطريقة:

- ١ - ينقى القمح ويغسل جيداً يوضع في القدور وينطى بالماء لحوالى ثلاثة أرباع القدر .
- ٢ - توضع في فرن هادى مدة ٦ ساعات .
- ٣ - توضع في حلة وترفع على نار وتترك حتى تنضج .

### التقديم:

- ١ - تحلى بالسكر وتقدم ساخنة . أو
  - ٢ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن أو
  - ٣ - تحلى بالسكر ويضاف إليها اللبن الساخن وقطعة زبد صغيرة .
- العاشوراء ( رقم ١ )

### المقادير:

$\frac{1}{4}$ كيلو سكر روس أو مكنة		$\frac{1}{2}$ قذح قمح مقشور - ماء يكنى للتغطية
$\frac{1}{8}$ كيلو لوز مقشور ومقسوم نصفين		ملحقتان كبيرتان من نشا أو كرون فلور
$\frac{1}{8}$ كيلو جوز مقشور - ماء وره		$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناتى

للخبز :  $\frac{1}{8}$  كيلو فستق مقشور ، قرفة مسحوقة ، لوز وجوز مقشور .

### المقادير:

- ١ - ينقى القمح ويتم قشره وذلك بتدبته بقليل من الماء ودعه بين راحتي اليدين ثم يوضع في غربال أو منخل سلك ويدعك باليد للتخلص من القشر .
- ٢ - يغسل القمح بالماء البارد عدة مرات حتى يصير الماء رائفاً .

٣ - يوضع في حلة واسعة ويغطى بالماء ، ويرفع على النار حتى ينضج ويضاف إليه مقدار من الماء كلما احتاج الأمر .

٤ - تحلى بالسكر ويمزج النشا أو الكورن فلور جيداً بقليل من الماء البارد ويضاف للخليط مع التقليب الجيد ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق .

٥ - يضاف ماء الورد والمكسرات (يحتفظ بجزء من اللوز والجوز لتجميل السطح) .

٦ - تغرف في أطباق وتترك حتى تبرد نوعاً .

٧ - يجمّل السطح بحقوق القرقة والفسقن المقشور الصحيح أو المفري واللوز والجوز على حسب الذوق ، تقدم باردة أو مثلجة .

#### العاشوراء ( رقم ٢ )

١ - يقشر القمح ويغسل ويسلق حتى يتم نضجه فيرفع من فوق النار .

٢ - يصنى نصف المقدار بمصفأة ضيقة الثقوب أو منخل سلك للتخلص من القشر .

٣ - يضاف الناتج من التصفية للإناء المحتوى على النصف الغير المصفى .

٤ - يعاد الإناء على النار وتترك حتى يغلي مع التقليب .

٥ - يضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيداً بالماء البارد ويقلب جيداً ويترك حتى يغلي مدة ٥ دقائق مع التقليب .

٦ - تحلى بالسكر ويضاف إليها ماء الورد والمكسرات مع الاحتفاظ بجزء للتجميل

٧ - تغرف في صحنون وتترك حتى تبرد نوعاً ، ثم تجمّل بالمكسرات والقرقة على حسب الذوق .

#### العاشوراء ( رقم ٣ )

١ - كالعاشوراء رقم ٢ ، غير أن القمح الناضج يصنى كله بدلاً من النصف .

٢ - يعاد على النار حتى يغلي ويضاف إليه النشا أو الكورن فلور الممزوج جيداً بالماء

البارد مع التقليب الجيد وتترك حتى تغلي مدة ٥ دقائق . تحلى بالسكر ويضاف

إليها ماء الورد والمكسرات كالسابق .

٣ - تغرف في صحنون وعند ما تبرد نوعاً تجمّل بالمكسرات والقرقة على حسب الذوق



# المحشوات

تكون المحشوات صنفاً هاماً في قائمة الطعام . وخصوصاً في البلاد الشرقية ، وتختلف أنواعها على حسب الخضـر المستعملة . وقد يقدم كل نوع على حدته أو تقدم أنواع عدة في طبق واحد .

وللمحشوات قيمة غذائية كبيرة ، ويرجع ذلك إلى الخضـر والحشو المستعمل .  
انـشاء الخضـر : ذكر في باب الخضـر .

أنواعها : يستعمل كثير من الخضـر للحشو ، ويمكن تقسيمها بالنسبة لنوعها كالآتي :  
( أ ) الخضـر التي ينزع لها ( تقور ) ولا تقشر : مثل الباذنجان الأبيض والأسود والطاطم والقنا والقرع أحياناً والفلفل الأخضر .

اعـدادها : تغسل الخضـر جيداً ثم ينزع اللب ( تقور ) وتلح قليلاً .

( ب ) الخضـر التي ينزع لها وتقشر كالقرع :

اعـدادها : تغسل الخضـر جيداً وتكحت أو تقشر ثم ينزع اللب . تقبل من الداخل ونحشى

( ج ) الخضـر الورقية : كورق العنب والخس والإسفاناخ والكرنب والسلق والشبت الخ

اعـدادها :

١ - تنزع الأوراق الخارجية والذابلة .

٢ - تسلق في الماء المغلي والملح مدة قصيرة تختلف على حسب سمك الورق .

٣ - يقطع الورق قطعاً متساوية إن كانت كبيرة ، كالكرنب والخس أو تحشى كما هي كورق العنب .

( د ) الخضـر التي ينزع بعض لحمها : كالبصل والكرات بشوشة والبطاطس والجزر والخرشوف الخ .

اعـدادها :

١ - تنزع الأوراق الخارجية ، وكذا الزهرة من الوسط وتغسل جيداً ، ثم يسلق كما في الخرشوف .

٢ - أو ينزع جزء من القلب كما في البطاطس والكرات والبصل والجزر الخ .

٣ - تفسل ثم تقبل وتحشى .

## الحشو أو الخلطة

الخلطة : تختلف في تكوينها ومقاديرها تبعا لذوق الأشخاص ، وعادة تتكون من .

لحم مفري . أرز . بصل . طماطم . مقدونس . نمناع . سمن . ملح . فلفل . بهار .

وقد تستعمل معظم هذه الأصناف وقد يستثنى عن بعضها على حسب نوع الحشو

## أنواع الخلطة

للحشو ثلاثة أنواع :

١ - الحشو النقي : تخلط مقادير الخلطة المراد استعمالها على حسب الذوق ونوع

الخضر وتستعمل فينة .

٢ - الحشو النصف ناضج : كحشو الضلعة ، باستعمال اللحم المفري والسمن .

٣ - الحشو بالعصاج : يعمل العصاج كما سبق وتحشى به الخضر ، وقد يضاف إليه

عصير الطماطم أو الصنوبر أو الأرز المسلوق ، كما في حشو الطماطم والبصل

والخرشوف والقرع الخ .

٤ - الحشو الضلعة : وفيه يستعمل الزيت الجيد النوع بدلا من السمن ويترك اللحم

ولعمله طريقتان .

( أولا ) ١ - يفري البصل رفيعا ويدعك بالملح والفلفل .

٢ - تخلط جميع المقادير ثم تقلى جيدا بعضها ببعض مع إضافة الزيت وتستعمل

للحشو .

( ثانيا ) ١ - يحمر البصل المفري في الزيت تحميرا خفيفا جدا .

٢ - يضاف الأرز ويقلى جيدا فوق النار .

٣ - تضاف الطماطم المصفاة وتقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .

٤ - تضاف باقي المقادير وتبرد الخلطة ثم تستعمل .

## الخلطة المستعملة للحشو

أولا - الحشو النيء

المقادير :

ويمكن الاستغناء عنها في بعض الأصناف أو على حسب الرغبة	ملقة كبيرة من مقدونس مفرى قليل من النعناع الجاف أو الأخضر ١ كيلو طماطم	١ كيلو لحم مفرى ١ - ١ ١/٢ فنجان أرز بصلة كبيرة نوعا مفرية ملعقتان كبيرتان من سمن ملح - فلفل - بهار
---	--	--

الطريقة :

- ١ - يدعك البصل بالملح والفلفل . يقشر الطماطم ويقطع قطعاً صغيرة أو يصنى .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يصنى من مائه .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل بالملح والفلفل والبهار .

ثانياً - الحشو نصف الناضج

المقادير : كالمقادير السابقة في الحشو النيء .

الطريقة :

- ١ - يفرى البصل ويحمر تحميراً خفيفاً ، ثم يضاف إليه اللحم ويقبلان حتى يحمر .
- ٢ - يضاف الأرز المنقى المغسول ويقلب على نار هادئة .
- ٣ - تضاف الطماطم ويقلب إلى أن يمتص الأرز العصير .
- ٤ - يضاف المقدونس والنعناع في حالة استعمالها . ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين .
- ٥ - تترك لتبرد قليلاً ثم تستعمل للحشو .

ثالثاً - الحشو بالعصاج

ويمكن الاستغناء عنها	٢ ملعقتا صنوبر ١/٢ كيلو عصاج (صفحة ١٤٩) ١/٢ كوب طماطم مصفاة
----------------------	---

**الطريقة :** تضاف الطماطم للعصاج ويترك على نار هادئة حتى يمتص الطماطم ، ثم يضاف الصنوبر والمقدونس في حالة استعماله .

رابعا - حشو الضلبة

**المقادير :**

١ كيلو بصل مفري ناعما		ملعقة نعناع مفري أو قليل من النعناع الجاف
٢ فنجانا أرز ، ٣ ملاعق كبيرة زيت		١ كيلو طماطم
٢ ملعقتا مقدونس مفري		ملح - فلفل - بهار

**الطريقة رقم ١ ( البنية ) :**

- ١ - يفري البصل ناعما ويدعك بالملح والفلفل .
- ٢ - ينقى الأرز ويغسل . وتغسل الطماطم وتقشر وتقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتبل جيداً .

**الطريقة رقم ٢ :**

- ١ - يحمر البصل خفيفاً في الزيت ثم يضاف إليه الأرز المغسول ويقلب على نار هادئة
- ٢ - تضاف الطماطم المصفاة ويترك على النار الهادئة مع التقليب حتى يمتص الأرز العصير
- ٣ - يضاف النعناع والمقدونس المفري ويقلب مع الخلطة مدة دقيقتين .
- ٤ - تنبل بالملح والفلفل وتبرد وتستهمل .

القرع المحشو

**المقادير :**

١ كيلو قرع صغير		كوب طماطم مصفاة
مقدار من الخلطة البنية (ص ٢٤٥)		ملعقة سم
و النصف الناضجة (ص ٣٤٥)		قليل من الماء المغلي

ملح  
بصلة وقطعة كرفس (للقاع  
إذا أريد )

**الطريقة :**

- ١ - يغسل القرع ويكحت وقد يترك بقشره .

- ٢ - ينزع اللب (يقور) ويغسل ثم يتبل من الداخل بالملح أو يوضع في ماء مملح .
- ٣ - يصنى من الماء ويحشى بالخلطة ، بشرط ألا يملأ للنهاية ، بل يترك مقدار بوصة بدون حشو .
- ٤ - تقطع البصلة وقطعة الكرفس وتوضع في قاع الحلة ، إذا أريد استعمالها .
- ٥ - يرص القرع المحشو بنظام ويضاف إليه الطماطم المصفاة والسمن والملح ويرفع على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
- ٦ - يضاف الماء المغلى المملح قليلا كلما احتاج الأمر ، ويترك الإناء على نار هادئة حتى ينضج .
- ٧ - يغرف بنظام وقصب حوله الصلصة المتخلفة .

#### القرع المحشو بالمصاج ( رقم ١ )

المقادير :

١ ½ كيلو قرع	كوب طماطم مصفاة   ملعقة كبيرة سمناً
حوالى ١ كيلو عصاج بالطماطم ( ١٤٩ ) :	
	ملح - فلفل - بهار   قليل من الماء المغلى

الطريقة :

- ١ - يغسل القرع ويجهز كما في القرع المحشو السابق .
- ٢ - يحشى بالمصاج . يرص في إناء ويصب فوقه الطماطم المصفاة المتبلية بالملح والفلفل والسمن وقليل من الماء .
- ٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويغطى ويترك حتى ينضج مع إضافة قليل من الماء كلما احتاج الأمر . يرص بنظام في الصحن وتصب حوله الصلصة المتخلفة .

#### القرع المحشو بالعصاج ( رقم ٢ )

المقادير : كمقادير القرع بالعصاج ( رقم ١ ) بإضافة ملعقتين من الصنوبر .

الطريقة : كالسابقة غير أن القرع يحشى ثم يشوح في مقدار السمن ويتم كالسابق ،

## القرع الضلعة

المقادير :

٣ ملاعق زيت ، عدد ٣ جزرات كبيرة نوعاً ١ رأس كرفس كبير ، بصل كبيرة ، ٦ فصوص عدد ٦ من الحبان المدقوق ناعماً (وقد يستغنى عنه)	٣ ملاعق زيت ، عدد ٣ جزرات كبيرة نوعاً ١ رأس كرفس كبير ، بصل كبيرة ، ٦ فصوص عدد ٦ من الحبان المدقوق ناعماً (وقد يستغنى عنه)
--	--

الطريقة :

- ١ - يجهز القرع كالسابق ويحشى بالخلطة المعدة ، مع ترك حوالى بوصة بدون حشو
- ٢ - يقطع الكرفس والجزر والبصل حلقات ويترك الثوم صحيحاً ويخلط الجميع .
- ٣ - يوضع مقدار من الخضر المقطعة فى قاع الحلة وتوص طبقة من القرع وأخرى من الخضر وهكذا .

٤ - يضاف مقدار من الماء للطماطم المصفاة وتبل الخليط ويصب فوق القرع وكذا يضاف الزيت .

٥ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويترك حتى ينضج .

٦ - يضاف مقدار قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .

ملحوظة : يضاف الحبان قبل تمام النضج ببضع دقائق .

٧ - يغرف فى صحن ويحمل بحلقات الجزر الصحيحة المطهية ويقدم ساخناً .

الباذنجان الأسود المحشو

المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أروس صغير	ملح . فلفل . ماء
١ مقدار خلطة نيئة ( صفحة ٣٤٥ )	١ كوب طماطم مصفاة
أو خلطة نصف ناضجة ( صفحة ٣٤٥ )	ملعقة كبيرة سمناً

الطريقة :

- ١ - يطرأ الباذنجان قليلاً ثم يقطع الكأس مع قطعة صغيرة من الجزء العلوى .
- ٢ - يقرر الباذنجان لإزالة جميع البذور .

- ٣ - يترك في ماء مملح مدة ١ ساعة ثم يصفى من مائه .
  - ٤ - يحشى بالخلطة مع ترك فراغ في الجزء العلوى بدون حشو .
  - ٥ - يرص في إناء ويسقى بالطماطم المصفاة والماء المملح .
  - ٦ - يضاف السمن ويغطى الإناء ويرفع على النار الهادئة حتى ينضج ، ويضاف مقدار قليل من الماء كلما احتاج الأمر .
  - ٧ - يغرف في صحن بنظام ويحمل بالمقدونس وحوله الصلصة المتخلفة .
- الباذنجان الأسود الضلعة

#### المقادير :

عدد ٢٠ من باذنجان أسود أروس صغير	قليل من الماء المملح
١ مقدار من خلطة الضلعة (صفحة ٢٤٦)	٢ ملعقتا زيت
١ كوب طماطم مصفاة .	عدد ٢ جزرتان ، قطعة كرفس ، بصلة
٤ فصوص ثوم . ملح . فلفل	( تقطع حلقات )

#### الطريقة :

- ١ - يقر الباذنجان ويترك مدة ١ ساعة في الماء المملح .
  - ٢ - تعمل خلطة الضلعة ويحشى بها الباذنجان ويتمم كما في ضلعة القرع (ص ٣٤٨)
  - البازنجان الأبيض المحشو : كما في الباذنجان الأسود (صفحة ٣٤٨)
  - ضلعة البازنجان الأبيض : كما في ضلعة الباذنجان الأسود السابقة .
- القضاء المحشوة

#### المقادير :

١ كيلو قناء صغيرة	٢ ملعقتا سمن . كوب طماطم مصفاة
مقدار من الخلطة البنية (٢٤٥)	قليل من الملح

#### الطريقة :

- ١ - تغسل وتقر (ولا تكحت) وتملح كما في القرع .
- ٢ - تحشى بالخلطة وترص في إناء .

- ٣ - يوضع فوقها الطماطم المصفاة المخلوطة بقليل من الماء المملح وكذا السمّن .  
 ٤ - يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى تنضج . ويضاف إليها مقدار من الماء .  
 كلما احتاج الأمر . تغرف في صحن وحولها الصلصة وقد تجمل بالمقدونس .  
 القاء المحشو بالفريك : كما في القاء المحشوة السابقة باستعمال الفريك بدلا من الأرز  
 ويستغنى عن مقدار الطماطم .

الخباز المحشو : كالقاء المحشو بالخلطة النيئة السابقة .  
 الخرشوف المحشو

#### المقادير :

عدد ١٠ من خرشوف مسلوق	١ كيلو عصاج بالطماطم ( ص ١٤٩ )
نصف سلق ( ص ٢٦١ )	مقدار من الدفعة ( ص ٩٩ )

#### الطريقة :

- ١ - يحشى الخرشوف بالعصاج ، ويرص في إناء وتصب عليه الدفعة .
  - ٢ - يغطى الإناء ويغطى على النار الهادئة أو في الفرن حتى يتم نضجه .
  - ٢ - يرص في صحن بنظام وترش حوله الصلصة .
- الفلفل المحشو

#### المقادير :

١ ١/٢ كيلو فلفل	أو مقدار من حشو الضلعة ( صفحة ٣٤٦ )
مقدار من الحشو النيء ( ص ٣٤٥ )	ملعقة كبيرة سمناً أو ٢ ملعقتا زيت
أو د د د نصف الناضج ( ص ٣٤٥ )	ملح ، فلفل ، بهار . قليل من الماء المملح

#### الطريقة :

- ١ - يغسل الفلفل جيداً ويزال السكاس باحتراس ثم تزال البذور العالقة .
- ٢ - يغسل من الداخل وينقع في ماء مملح .
- ٣ - يصنى من الماء ويتبل بقليل من الملح والفلفل والبهار .



- ٤ - يحشى بالخلطة المختارة مع ترك فراغ .  
 ٥ - تزال البذور من الكأس ويقطع جزء من عنقه ، ثم يغطى الفلفل بالكأس المعدة وقد لا يغطى .  
 ٦ - يرص في حلة ويوضع له مقدار من السمن أو الزيت ( على حسب نوع الخلطة المستعملة ) وقليل من الماء المغلى المملح .  
 ٧ - يرفع على نار هادئة حتى ينضج . ويرتب بنظام في الصحن المعد ويقدم .  
 البصل المحشو

#### المقادير :

كوب طماطم مصفاة	١/٢ مقدار خلطة الحشو نصف	كيلو بصل مستدير
ملح - فلفل	الناضج ( صفحة ٣٤٥ ) أو	متوسط الحجم
ملعقة كبيرة سمن	١/٢ كيلو عصاج الطماطم ( ص	١/٢ مقدار من خلطة الحشو
مقدونس للتجميل	( ١٤٩ )	النبيء ( صفحة ٢٤٥ أو

#### الطريقة :

- ١ - يقشر البصل ويقور وينقع في ماء وملح مدة ١/٢ ساعة .  
 ٢ - يصنى من الماء ويبدل من الداخل بقليل من الملح والفلفل .  
 ٣ - يحشى بالخلطة المختارة وأفضلها الخاطه النيئة .  
 ٤ - يرص في إناء ويصب عليه السمن والطماطم المخلوطة بقليل من الماء المالح .  
 ٥ - يرفع على نار هادئة ويغطى الإناء ويترك حتى ينضج .  
 ٦ - يغرف في صحن وتصب حوله الصلصة ويجمل بالمقدونس .  
 الكرات المحشو ( رقم ١ )

#### المقادير :

١/٢ كوب طماطم مصفاة	عدد ١٢ كرات بشوشة كبير
ملعقة كبيرة سمن ، ملح - فلفل	١/٢ كيلو من عصاج الطماطم ( ص ٣٩٩ أو
قليل من الماء المالح	١/٢ مقدار خلطة نيئة ( صفحة ٣٤٥ )

### الطريقة :

- ١ - تقطع رأس الكرات البيضاء بحيث يكون طولها حوالي ٨ سم .
  - ٢ - يقور ويتم كالبصل المحشو السابق .
- الكرات المحشو ( رقم ٢ )

المقادير : مثل الكرات بشوشة رقم ١ .

### الطريقة :

- ١ - تقطع الرؤوس بطول ٦ سم ثم تسلق قليلا في الماء المملح .
  - ٢ - ترفع من الماء السلق وتنشق الرؤوس طولا من جنب واحد ثم تفصل الطبقات باحتراس
  - ٣ - تستعمل الطبقات للحشو وذلك بوضع جزء من الحشو على الورقة ولفها على هيئة الأصبع .
  - ٤ - يرص في دقية ويسقى بالطماطم المزوج بقليل من الماء المملح .
  - ٥ - تغلب الدقية في صحن عميق باحتراس . يقدم ساخنا .
- بطاطس محشوة ( رقم ١ )

### المقادير :

كوب طماطم مصفاة	١ ¼ كيلو بطاطس مستدير متوسط الحجم
قليل من الماء أو الخلاصة	¼ كيلو عصاج بالطماطم والصنوبر ( ص ١٤٩ )
ملح - فلفل	سمن للتحمير

### الطريقة :

- ١ - يقشر البطاطس ويقور .
- ٢ - يغسل بالماء ويجفف ثم يحمر في السمن نصف تحمير .
- ٣ - يحشى بالعصاج ويرص في صيلية مدهونة أو حلة .
- ٤ - توضع الطماطم وقليل من السائل المتبل بالملح والفلفل .
- ١ - يزج في فرن متوسط أو يطهى على النار الهادئة حتى يتم نضجه .

٦ - يغرف في صحن وتصب حوله الصلصة المتخلقة ويقدم ساخنا .

بطاطس محشو ( رقم ٢ )

المقادير : كالبطاطس المحشو رقم ١ .

الطريقة : ١ - يسلق البطاطس نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد ويقور .

٢ - يحمر البطاطس نصف تحمير في السمن الحار ثم يحشى بالعصاج ويتمم كالسابق  
بطاطس محشو ( رقم ٣ )

المقادير :

١ ١/٢ كيلو بطاطس - ٢ ملعقة سمن .		١ ١/٢ كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )
١/٨ كيلو عصاج بالطماطم ( صفحة ١٤٩ )		مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويقور ، ثم يغسل وتجفف أو يغسل ويسلق نصف سلق ، ثم يقشر ويترك حتى يبرد .

٢ - يقور البطاطس ويحشى بالعصاج .

٣ - يوضع في صينية مدهونة ويدهن البطاطس جيدا بالسمن يزوج في الفرن متوسط الحرارة .

٤ - يفتح الفرن مرة كل ١٠ دقائق ويغطى البطاطس بالسمن الذى بالصينية ، وتكرر العملية حتى النضج .

٥ - يرص بنظام في صحن ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخنا ومعه صلصة الطماطم في قاربها الخاص .

الكرنب المحشو

المقادير :

٢ - ٤ حزم شبت		كرنية متوسطة مسلوقة ( صفحة ٢٦٦ )
كوب طماطم مصفاة		مقدار من الخلطة النيئة ( صفحة ٣٤٥ )
قليل من الماء أو الخلصة		( ويستغنى عن المقدونس )
ملعقة كبيرة سمن		ملعقة شاي كيون ناعم

### الطريقة :

- ١ - تزال العروق الغليظة لأوراق الكرنب باحتراس .
  - ٢ - يقطع الورق باحتراس قطعاً متوسطة مستطيلة نوعاً .
  - ٣ - تحشى كل قطعة بقليل من الخلطة وتلف كالإصبع ، ويلاحظ أن يكون السطح الأملس للخارج .
  - ٤ - يرص في حلة رصاً منتظماً ويرفع على النار مدة ٥ دقائق .
  - ٥ - تصب فوقه الطماطم المصفاة والسمن وقليل من السائل المملح ، ويترك على نار متوسطة حتى يقرب من النضج . تهدأ النار ويترك حتى يتم نضجه .
- الكرنب الضلبة

المقارير والطريقة : كالكرنب المحشو السابق باستعمال مقدار من خلطة الضلبة (صفحة ٢٤٦) واستعمال الزيت بدلاً من السمن .

الحش الحشو

### المقارير :

ورق ٢ : ٣ خس	ملعقة كبيرة سمن أو ٢ ملعقة زيت
١ مقدار من الخلطة البنية (ص ٢٤٥)	قليل من الخلاصة أو الماء ، ملح ، فلفل
أو ٢ د خلطة حشو الضلبة (ص ٢٤٦)	عصير ليمونة ، وقد يستغنى عنه

### الطريقة :

- ١ - تفصل أوراق الخس وتغسل جيداً ، وينزع العرق الغليظ من وسط كل ورقة باحتراس .
- ٢ - يغلى مقدار من الماء المضاف إليه الملح ، ويوضع به مقدار من ورق الخس المعد ويترك مدة دقيقتين ثم يرفع على مصفاة ، وتكرر العملية إلى أن ينتهى الورق .
- ٣ - يحشى على هيئة أصابع كما في الكرنب ، أو يحشى على شكل مثلث (الحجاب) تبعاً للذوق والرغبة ، على أن تكون الجهة الملساء للخارج .

- ٤ - يرص في حلة ويرفع على النار وبعد خمس دقائق يضاف إليه قليل من السائل المملح وعصير الليمون في حالة استعماله ومقدار السمن أو الزيت .
- ٥ - يترك على نار هادئة حتى يتم نضجه .
- ٦ - يقدم ساخناً أو بارداً في حالة استعمال حشو الضلعة ، ويقدم معه كأمخ اللبن الزبادى .

### محشو ورق السلق

تختار الأوراق العريضة وتجهز كما في ورق الخس ، ثم تغمس في الماء المغلى والمملح . وترفع بعرة .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس تماماً ، باستعمال الخلطة النيئة فقط وزيادة مقدار عصير الليمون .

### محشو الأسفاناخ

تختار الأوراق العريضة وتجهز كورق السلق تماماً .

المقادير والطريقة : كمحشو ورق الخس ، ويستغنى عن مقدار الليمون .

### محشو الشبت

١ - يختار النوع الكبير الممتلئ بالأوراق .

٢ - تنزع العروق الغليظة ثم يغمس في الماء المغلى والمملح ويرفع .

٣ - يفرد على المنضدة أو اليد وترتب الأوراق ويضغط عليها باليد .

٤ - يوضع قليل من الخلطة النيئة ( صفحة ٣٤٥ ) أو العصاج ( صفحة ١٤٩ ) ويلف الشبت أصابع لفاً محكماً .

٥ - يرص في حلة ويوضع عليه مقدار من السمن ويرفع على النار مدة خمس دقائق

٦ - يضاف إليه مقدار قليل من الماء والمملح وينطى بورقة مدهونة سمن ثم يغطاء الحلة

٧ - يترك على نار هادئة حتى ينضج ، مع إضافة قدر قليل من الماء المملح كلما احتاج الأمر .

## محشو ورق الغنب (رقم ١)

### المقادير :

ملعقة كبيرة سمناً	١ كيلو ورق غنب ناعم
قليل من الماء - ملح	مقدار من الخلطة النيئة ( صفحة ٣٤٥ )
ملعقة عصير ليمون	باستعمال فنجان واحد من الأرز

### الطريقة :

- ١ - يغسل ورق الغنب مراراً في الماء البارد ، ثم يفرد الورق ويرتب بمجموعات بعضها فوق بعض .
  - ٢ - تساق كل مجموعة في الماء المغلي المضاف إليه قليل من الملح ، ثم ترفع باحتراس وتوضع في مصفاة .
  - ٣ - تعمل الخلطة وتبل جيداً .
  - ٤ - يقطع العنق من الورقة وتقرّد بحيث تكون جهتها الملساء للخارج .
  - ٥ - يوضع جزء قليل من الخلطة على الورقة وتلف كالإصبع .
  - ٦ - يفرش قاع الحلة أو دقية بطبقة من ورق الغنب ويرص المحشو بها بنظام ويوضع فوقه السمن .
  - ٧ - يرفع الإناء على النار مدة ٣ دقائق ثم يضاف للحشو قليل من الماء المالح ويترك حتى يقرب من النضج فيضاف عصير الليمون ( يضاف قليل من الماء كلاً للزوم الحال )
  - ٨ - يغرف في صحن بنظام أو يقرب من الدقية .
  - ٩ - يقدم ومعه كأمخ اللبن الزبادي ( صفحة ٣٦٧ )
- محشو ورق الغنب (رقم ٢)

### المقادير :

ملعقتان سمن للقاع	بصلة متوسطة مفرية	١ كيلو ورق غنب ناعم
ملعقة عصير ليمون	ملعقة كبيرة من سمن	١ كيلو لحم ضان مفري
ملح - فلفل	قليل من الماء المالح أو الخلاصة	من ١ : ١ فنجان أرز

## الطريقة :

- ١ - يجهز ورق العنب بالطريقة السابقة .
- ٢ - يفرى البصل ويدعك بالملح والفلفل ، ثم يضاف إليه الأرز المغسول والسمن واللحم ويخلط الجميع جيداً ثم يتبل بالملح والفلفل وقليل من عصير الليمون .
- ٣ - يحشى ويتمم كالسابق .

## ضلة ورق العنب

### المقادير :

٢ ملعقة زيت	١ كيلو ورق عنب
ملعقة عصير ليمون قليل من الماء المالح	مقدار من حشو الضلة ( صفحة ٣٤٦ )

الطريقة : يجهز الورق ويحشى بخلطة الضلة ويتمم بالطريقة السابقة .

ورق عنب محشو على الطريقة الشامية

### المقادير :

١ - ٢ ملعقة عصير ليمون	مقدار من ورق العنب المحشو ( رقم ٢ )
قليل من خلاصة الأكارع ( ص ١١٧ )	٢ زوج من أكارع ضأن مسلوقة ( ص ١١٧ )

### الطريقة :

- ١ - يفصل لحم الأكارع من العظم بقدر المستطاع .
- ٢ - توضع طبقة من لحم الأكارع ثم يرص فوقها نصف مقدار الحشو .
- ٣ - توضع طبقة أخرى من لحم الأكارع وتغطي بباقي الحشو .
- ٤ - ترفع الحلة على نار هادئة ثم يصب فوقها قليل من خلاصة الأكارع .
- ٥ - تترك حتى تقرب من النضج فيضاف عصير الليمون .
- ٦ - يفرغ الحشو ومعه لحم الأكارع ويقدم ساخناً .

## الطماطم المحشوة

### المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملح - فلفل
١/٢ مقدار من الحشو النيء ( صفحة ٣٤٥ )	قليل من الماء
أو ١/٢ مقدار من حشو الضلعة ( صفحة ٣٤٦ )	مقدونس للتجميل

### الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ، مع ملاحظة حفظ الغطاء سليماً ولملصقاً بها .
  - ٢ - تبذل كل واحدة بقليل من الملح والفلفل وتنكس وتترك مدة عشر دقائق .
  - ٣ - يصفى اللب المستخرج ويستعمل في عمل الخلطة .
  - ٤ - تحشى الطماطم لمنتصفها وتغلى بالغطاء ثم تلب كل واحدة على حدة في ورقة مدهونة بالسمن أو الزيت تبعاً لنوع الخلطة المستعملة .
  - ٥ - ترص في حلة وتضاف إليها مقدار من الماء المملح وترفع على نار هادئة حتى تنضج .
  - ٦ - ترفع من على النار وتترك حتى تهدأ حرارتها .
  - ٧ - ينزع الورق باحتراس وترص في صحن وتجميل بالمقدونس .
  - ٨ - تقدم ساخنة في حالة حشوها بالخلطة النيئة ، وباردة إن كانت بخلطة الضلعة .
- الطماطم المحشوة بالعصاج

### المقادير :

عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة	ملعقة سمن - ملح - فلفل
١/٢ كيلو عصاج بالصنوبر ( صفحة ١٤٩ )	مقدونس للتجميل

### الطريقة :

- ١ - تعد الطماطم وتبذل وتنكس كالسابق .
- ٢ - تملأ بالعصاج وتدهن بالسمن .
- ٣ - ترص في صينية مدهونة بالسمن وترج في فرن متوسط مدة ١٠ - ١٥ دقيقة
- ٤ - ترص في صحن وتجميل بالمقدونس وتقدم ساخنة .



## الطماطم المحشوة بالعصاج والأرز

### المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفري	عدد ١٢ من طماطم جامدة مستديرة
قليل من السمن	$\frac{1}{8}$ كيلو عصاج ( صفحة ١٤٧ أو ١٤٩ )
ملح - فلفل	٣ ملاعق كبيرة أرز مسلوق

### الطريقة

- ١ - نجهز الطماطم وتقور وتبيل كالسابق ، تخلط المقادير الأخرى وتبيل .
  - ٢ - تملأ الطماطم بالخليط وتدهن بالسمن
  - ٣ - ترص في صينية مدهونة بالسمن وترج في فرن متوسط مدة ١٠ دقائق .
  - ٤ - ترص في صحن وتجعل بالمقدونس وتقدم ساخنة .
- الضئلة المتنوعة

### وتسكون من :

- ١ - خضر متنوعة مثل الباذنجان الأسود والأبيض ، والفلفل ، والطماطم ، والكوسة ورق الخس أو العنب أو الكرنب الخ
- ٢ - خلطة الضئله ( صفحة ٣٤٦ ) ماء مالح - زيت فرنساوى .
- ٣ - خضر مقطعة حلقات ( جزر . بصل . كرفس ) .

### الطريقة :

- ١ - تجهز الخضر كل على حسب نوعها ونحشى بالخلطة .
- ٢ - نوضع في طبقات متبادلة مع الخضر المقطعة حلقات ، ونغطي كل طبقة بورقة . ( أجلسبه ) مدهونة بالزيت .
- ٣ - نحشى الطماطم ونلف كل واحدة على حدة في ورقة مدهونة ونوضع على السطح
- ٤ - يوضع مقدار الزيت وقليل من الماء المالح .
- ٥ - يغطي الإناء ويرفع على نار هادئة حتى ينضج .
- ٦ - نترك حتى تبرد وترص في طبق بنظام وذوق سليم وتجعل بالمقدونس .

# الكوامخ (السلطات)

تطلق كلمة كوامخ ، سلطات ، على طبق من الخضضر أو الفاكهة النيئة مع قليلا خاص أو شراب ( محلول سكرى خفيف ) . وقد تقدم الجذور أو الدرنات المطهية ككامخ أيضاً وقد اتجه الزأى العام إلى ضرورة استعمالها لما لها من قيمة غذائية كبيرة لاحتوائها على الفيتامين والأملاح والماء . وكذلك الرائحة القوية اللاذعة تساعد على إفراز العصير المعدي الذي يسهل عملية الهضم .

## مركز الكوامخ في قائمة الطعام

تقدم مع الطعام الساخن والبارد على السواء كصنف على حدته ، ففي الأول تكون بسيطة في تركيبها وفي تركيب صلتها ، أما في الثاني فتكون محتوية على خضر وأصناف أخرى مختلفة ومغذية . ويجب أن تقدم الكامخ وهي باردة طازجة وأن تدق تنسيقاً جيلاً هشاً لتبث على جلب الشبهة .

## المواد الغذائية الأساسية المكونة للكوامخ

هي الخضضر نيئة كانت أو مطبوخة وتكون نوعاً واحداً أو عدة أنواع مكونة لصنف واحد . وقد تحتوي السلطات على لحوم وطيور - سمك ولسان علاوة على الخضضر ومنها ما يتكون من فواكه مختلفة ، كالموز والتفاح والفراولا والأناس والكريز الخ ، مكونة ما يسمى بسلطة فواكه .

## أقسام الكوامخ

للكوامخ أنواع كثيرة ، وننحصر في الأقسام الآتية :

٢ - الكامخ الانجليزي : وتتكون من الخضضر التي في المواسم والتي تؤكل نيئة ، مثل الخس والجرجير والطماطم والفلفل الأخضر الخ ، ومما صلصة المايونيز (ص ٨٥)

٢ - الطماخ الفرنسى : وتكون من نوع واحد من الخضر مع صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) ككامخ الخس وكامخ الفاصوليا الخضراء الخ .

٣ - الطماخ المكون من الخضر المطرية الباردة : وفيها تسلق الخضر وتترك لتبرد وتعمل منها الكامخ متنوعة أو الصنف على حدته ويقدم معها أى نوع من الصلصة كامل النجرج مع الخس ، ومن البطاطس وفيها يقطع البطاطس المسلوق حلقات ويخلط بصلصة المايونيز أو بالصلصة الفرنسية .

٤ - الطماخ المميز بنوره : مثل كامخ الجبرى والدجاج واللسان والسبك الخ ، ويقدم معها عادة المايونيز .

٥ - الطماخ الروسى : ويتميز باحتوائه على أنواع شائع أكلها فى روسيا ، مثل اللسان والسمون والأنشوجا الخ .

٦ - الطماخ الإيطالى : وغالباً يحتوى على معكرونة . ويقدم معها صلصة المايونيز

٧ - فواكه الكوامخ : وفى هذه الأصناف ترتب الخضر واللحوم والمخللات الخ على حسب الرغبة فى طبقات متبادلة مع الألبان الشاقة الغير الحلوة ، ثم تترك لتجمد وتقلب ، وتجمل بالجيل المبرور والخضر .

٨ - طماخ الفاكهة : وتحتوى على فواكه متنوعة نبتة أو ناضجة أو محفوظة على حسب الرغبة ؛ ويقدم معها الشراب المكون من الماء والسكر وقليل من عصير الليمون أو شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها ، وتجمل على حسب الذوق ، وقد تقدم معها الكريمة .

### القواعد العامة لتجهيز الكوامخ

١ - تستعمل الخضر الطازجة الصغيرة السن ، وتقطف منها الأوراق الذابلة وذات اللون الأصفر والجافة وغيرها

٢ - تغسل الخضر غسلاً جيداً يعنى بالخضر ذات الأوراق الكثيرة كالخس والخرجير تفصل أوراقها بعضها عن بعض : وتنقع فى ماء بارد وملح لتحليل الأقدار وإهلاك الحشرات التى قد تكون عالقة بها - تشطف بماء بارد مراراً ثم تصفى

- منه وتجفف بقوطة مع المحافظة على سلامة الأوراق - ويستحسن تقطيعها على حسب الرغبة باليد بدلا من السكين خوفا من التأثير في طعمها .
- ٣ - يلاحظ في سلق الخضر الكوامخ أن تكون متماسكة الأجزاء ثم تقطع باعتناء مكعبات أو أشكال مختلفة على حسب الذوق وهى باردة .
- ٤ - إذا ذبلت الخضر لحفظها بالمنزل مدة قبل استعمالها وجب وضع أعناقها في ماء بارد لتصحوا أوراقها .
- ٥ - في عمل كامخ الفاكهة تخضر الفاكهة على حسب نوعها ، ثم تقطع باعتناء إذا كانت كبيرة النوع - وإذا كانت من الفاكهة ذات النواة أو البذور وجب زرعها باحتراس - ويسلق منها ما يحتاج لذلك .
- ٦ - لزخرفة الكوامخ تحجز بعض الأنواع المكونة لها المنظمة ، وتخلط باقى المقادير بالصلصة أو الشراب ثم ترخف بالأجزاء المجبوزة .
- ٧ - يجب خلط الصلصة بالكوامخ قبل تقديمها بمدة وجيزة حتى لا تذبل الخضر الخضراء . ويلاحظ ألا تكون كمية الصلصة المستعملة كبيرة حتى لا تؤثر في طعم الكوامخ أو تضعيع بهجتها .
- كامخ البطاطس ( رقم ١ )

#### المقادير :

١ كيلو بطاطس	ملء ملعقة شاي من مقدونس مفرى
بصلة متوسطة مفرية	صلصة فرنسية ( صفحة ٨٨ )
ملح - فلفل أبيض	فصان من الثوم المفرى ( وقد يستغن عنه )

#### الطريقة :

- ١ - يسلق البطاطس أو يطهى في الفرن بقشره ، يقشر ويترك حتى يبرد .
- ٢ - يقطع مكعبات أو حلقات متوسطة السمك .
- ٣ - يدعك البصل المفرى بالملح والفلفل ويغسل جيدا .
- ٤ - يوضع البطاطس والبصل والثوم في صحن ويبل بالصلصة الفرنسية ، ثم يرش بالمقدونس المفرى .

## كامخ البطاطس ( رقم ٢ )

المقادير :

ملعقة شاي من مقدونس مفري		١ كيلو بطاطس مسلوقة بصلصة متوسطة مفرية
مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )		٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس المسلوقة وهو ساخن ، ثم تصب عليه الصلصة الفرنسية ويترك حتى يبرد .

٢ - يقطع مكعبات أو حلقات ويخلط بالبصل المفري وصلصة المايونيز ، ويرص في صحن الكامخ ، يرش السطح بالمقدونس .

## كامخ البطاطس ( رقم ٣ )

المقادير :

٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )		١ كيلو بطاطس مسلوقة
ملح - فلفل أبيض		ملعقة شاي مقدونس مفري

الطريقة :

١ - يقشر البطاطس ويترك حتى يبرد فيقطع حلقات .

٢ - يتبل بالملح والفلفل وقليل من صلصة المايونيز .

٣ - يرص في صحن ويغطى بياق الصلصة ويحمل بالمقدونس .

## كامخ البنجر ( رقم ١ )

لحم البنجر : يغسل جيداً ثم يسلق في الماء المغلي المضاف إليه الملح .

لحم البنجر في الفرن : وهي أفضل الطرق لاحتفاظ البنجر بلونه الطبيعي .

والطريقة : يغسل البنجر جيداً ثم تلف كل واحدة في قطعة ورق مدهونة بالسمن .

يوضع في صينية ويزج في فرن متوسط ويترك حتى ينضج .

المقادير الطماخ :  $\frac{1}{4}$  كيلو بنجر فاضح ، مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )  
ملعقة حلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ - يقشر البنجر ويقطع حلقات رقيقة أو أشكالا زخرفية ويرص في صحن .
  - ٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية - يحمل بالمقدونس المفرى .
- كاسخ البنجر ( رقم ٢ )

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو بنجر فاضح ، بصل متوسطة ، صلصة فرنسية ( صفحة ٨٨ ) ، ملعقة  
من مقدونس مفرى .

الطريقة :

- ١ - يقشر البنجر ويقطع حلقات رقيقة .
  - ٢ - يقطع البصل حلقات رقيقة أو يفرى ناعماً ويدعك بالملح والفلفل ثم يغسل  
بالماء البارد ويعصر منه .
  - ٣ - يربب البنجر والبصل بنظام في صحن ويتبل بالصلصة ثم يحمل بالمقدونس .
- كاسخ البنجر ( رقم ٣ )

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو بنجر مخلل  $\frac{1}{8}$  كيلو بصل ، ملعقة حلو من مقدونس مفرى ، مقدار  
من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) .

الطريقة :

- ١ - يقطع البنجر حلقات رقيقة وكذا البصل .
  - ٢ - يوضع بنظام كل من البنجر والبصل في صحن ويتبل بالصلصة ثم يحمل بالمقدونس
- كاسخ الطاجينة

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو طحينة يعضاء	عصير ليمون أو خل	ملعقة كبيرة من زيت سلاطة
ملح - كون	عدد ٣ فصوص ثوم	قليل من الماء
٣ ملاعق كبيرة من	ملعقة مقدونس مفرى	

### الطريقة :

- ١ - تخلط الطحينة بعصير الليمون أو الخل وتحقق جيداً ، مع إضافة قليل من الماء للحصول على القوام المطلوب . تتبل بالملح والكون والثوم المفري .
- ٢ - يغرف في صحن ويجمل بالمقدونس وزيت سلاطة .

### كامخ الطحينة بالبصل

### المقادير :

مقدار من كامخ الطحينة	بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات	ملعقتان من زيت سلاطة
مع الاستغناء عن الثوم	٣ ملاعق خل ، ملح ، فلفل	مقدونس مفري للتجميل

### الطريقة :

- ١ - يدعك البصل جيداً بالملح والفلفل ويغسل بالماء البارد .
  - ٢ - ينتع البصل في مقدار الخل مدة دقيقة ثم يعصر منه .
  - ٣ - يضاف البصل للكامخ ثم يغرف في صحن ويجمل بالمقدونس المفري والزيت
- ### كامخ الطحينة بالبصل المخلل

### المقادير :

مقدار من كامخ الطحينة	مقدونس مفري للتجميل	٣ بصلة كبيرة مخمللة أو مقدار
مع الاستغناء عن الثوم	ملعقتان من زيت سلاطة	من البصل الصغير المخلل

### الطريقة :

- ١ - يقطع البصل المخلل حلقات رفيعة أو يفري ، ويترك صحيحاً إن كان صغير .
- ٢ - يضاف البصل للكامخ الطحينة ويخلط بها جيداً ، ثم يغرف في صحن ويجمل بالمقدونس المفري والزيت .

### كامخ الطحينة بالحمص

المقادير : مقدار من كامخ الطحينة ( صفحة ٣٦٤ ) + كيلو حمص شامى .

الطريقة : ١ - ينقع الحصى مدة ١٢ ساعة أو يسلق . يقشر ويخفف ثم يفرى ناعماً أو يدق

٢ - يغرف السكامخ ويحمل بالمقدونس والزيت .

كامخ الطحينة بالباذنجان

المقادير : كامخ الطحينة (صفحة ٣٦٤) ،  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{3}{4}$  ك باذنجان رومى مشوى (صفحة ٢٨٠)

الطريقة : ١ - يقشر الباذنجان المشوى ويفرى ناعماً .

٢ - يضاف للكامخ ويعاد تنيلها . يغرف فى صحن السكامخ وتجميل بالمقدونس والزيت .

### بابا غنوج

المقادير :

قليل من الماء	$\frac{3}{4}$ - $\frac{1}{2}$ ك باذنجان رومى مشوى (ص ٢٨٠)
ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى ملح - كيون	٢ بصلة كبيرة مشوية $\frac{1}{2}$ كيلو طحينة بيضاء
٣ ملاعق كبيرة من زيت سلاطة	عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً
	٣-٤ ملاعق كبيرة من خل أو عصير ليمون

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان المشوى وكذا البصل ويفريان ناعماً .

٢ - تمزج الطحينة بالليمون أو الخل ثم تخفف بالماء .

٣ - يضاف الثوم والبصل والزيت ويتبل الجميع بالملح والكيون .

٤ - يغرف فى صحن ويحمل بالمقدونس المفرى .

كامخ الباذنجان الاسود

المقادير :  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{3}{4}$  ك باذنجان مشوى ، ٣ ملعقة زيت زيتون ، ملعقة عصير ليمون ، ملعقة

خلو من مقدونس مفرى .

الطريقة :

١ - يقشر الباذنجان ويقطع قطعاً رفيعة .

٢ - يتبل جيداً بالملح والزيت والليمون يرص فى صحن ويحمل بالمقدونس .



## كامخ اللبن الزبادى

المقادير :

كوب لبن زبادى مخمر عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً ملعقة شاي من مقدونس مفرى، ملح

الطريقة :

١ - يصنى اللبن من الشرش ، يخفق جيداً ثم يضاف إليه الثوم والملح والمقدونس .

٢ - يغرف فى صحن ويحمل بالمقدونس .

كامخ الحيار

المقادير :

كيلو خيار أخضر | مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ )  
عدد ٣ فصوص ثوم مفرى ناعماً . ملح | قليل من النعناع الجاف ، والأخضر

الطريقة :

١ - يغسل الحيار ويقشر ويقطع حلقات .

٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويحفف بفوطة نظيفة .

٣ - يمزج بالثوم والنعناع والصلصة الفرنسية - يغرف فى صحن ويقدم .

كامخ اللبن الزبادى بالحيار

المقادير : ١/٢ ك خيار - ملعقة صغيرة من مقدونس مفرى - مقدار من كامخ اللبن الزبادى

الطريقة :

١ - يغسل الحيار ويقطع حلقات رفيعة .

٢ - يرش بالملح ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يغسل ويحفف .

٣ - يضاف الحيار لكامخ اللبن الزبادى مع الاحتفاظ بقليل منه للتجميل .

٤ - يغرف فى صحن ويحمل بالمقدونس والحيار .

لصنع الاسفاناخ — ينظر الاسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .

- لصمغ الرموز - كالاسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .  
 لصمغ التيكوريا - كالاسفاناخ بالزيت والليمون (صفحة ٢٩١) .  
 لصمغ الفاصوليا القفراء - كالفاصوليا بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٥) .  
 لصمغ الفاصوليا البيضاء - كالفاصوليا البيضاء بالزيت والليمون (صفحة ٣٢٥) .  
 لصمغ البازلاء رقم ١ - كالبازلاء بالزيت والليمون (صفحة ٢٥٩) .  
 كامخ البازلاء (رقم ١)

#### المقادير :

بنجرتان مسلوقتان - ملعقة مقدونس مفري		٢ كيلو بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
صلصة فرنسية (صفحة ٨٨)		يعتنان مسلوقتان جامداً

#### الطريقة :

- ١ - تبلل البازلاء بالصلصة الفرنسية
- ٢ - يقطع البنجر حلقات وكذا البيض .
- ٣ - توضع البازلاء في الصحن وتعمل بالبيض والمقدونس والبنجر

#### كامخ القرع

كالقرع بالزيت والليمون (صفحة ٢٧٤) مع إضافة فصين من الثوم المفري الناعم إذا أريد  
 كامخ الخرشوف (رقم ١)

الطريقة والمقادير : كالخرشوف بالزيت والليمون (صفحة ٢٦٢)

كامخ الخرشوف (رقم ٢)

#### المقادير :

عدد ٦ خرشوف مسلوقة (صفحة ٢٦١)		٢ ملعقتا بازلاء مسلوقة (ص ٢٥٩)
٢ بطاطس كبيرة مسلوقة - ٣ جزر مسلوقة		١ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)

### الطريقة :

- ١ - تقطع الخضر مكعبات وتبل بقليل من صلصة المايونيز .
- ٢ - يحشى الخرشوف بالخضر ويغطى بالصلصة - يحمل بالمقدونس ويقدم على ورق داتلا .

### كامخ الخروف ( رقم ٣ )

#### المقادير :

عدد ٨ خرشوف مسلوق ( ص ٢٦١ )	عدد ٣ طماطم جامدة مستدير
كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	ملعقة شاي من مقدونس مفري

#### الطريقة :

- ١ - يقطع الخرشوف نصفين أو أربعة أقسام .
  - ٢ - تقشر الطماطم وتقطع حلقات .
  - ٣ - يرتب الخرشوف والطماطم في صحن ويغطى بصلصة المايونيز - يحمل بالمقدونس
- ### كامخ القنبيط ( رقم ١ )

#### المقادير :

قنبيطة صغيرة مسلوقة ( ص ٢٦٩ )	ملعقة حلو من مقدونس مفري
كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	بنجرتان مسلوقتان أو مشويتان

#### الطريقة :

- ١ - يقطع القنبيط فروعاً متوسطة . يقشر البنجر ويقطع حلقات .
  - ٢ - يرتب القنبيط في صحن ويغطى بصلصة المايونيز ثم يحمل بالبنجر والمقدونس المفري
- ### كامخ القنبيط ( رقم ٢ )

المقادير والطريقة : كالقنبيط بالزيت والليمون ( صفحة ٢٧٠ ) .

## كامخ الكرب

المقادير :

فنجان شاي كرب مسلووق (ص ٢٦٦) | صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) .  
عدد ٤ فصوص ثوم مفرى ناعماً | حلقات من الطماطم أو الجزر المسلووق أو المخلل

الطريقة :

- ١ - يصفى الكرب من ماء السلق . ويغمرط رقيقاً .
  - ٢ - يتبل بالصلصة الفرنسية والثوم . يوضع في صحن ويحمل بحلقات الطماطم .
- كامخ كذا الماز : مثل كشك الماز بالصلصة الفرنسية (صفحة ٣١٤) .

## كامخ الخس

المقادير

كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) | عدد ٢ من خس سلاطة  
أو صلصة فرنسية (صفحة ٨٨) | عدد ٢ خيارتان ، عدد ٢ طماطتان

الطريقة :

- ١ - يغسل الخس وتفصل أوراقه بعضها عن بعض ، ويحتفظ بالصنير منها صحيحاً بعد تجفيفه بفوطة نظيفة .
- ٢ - يقطع الخس قطعاً مناسبة ويجفف جيداً ، ثم يخلط بقليل من صلصة المايونيز أو الصلصة الفرنسية .
- ٣ - ترص أوراق الخس الصحيحه جنباً لجنب حول حافة الطبق .
- ٤ - يوضع وسطها الخس المقطع والمزوج بالصلصة على شكل هرم ، ويوضع بوسطها قلب الخس الصحيح .
- ٥ - تحمل بالطماطم والخيار على حسب الذوق .

## كامخ البيض (رقم ١)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلوقة جامداً	عدد ١ خيار أخضر
١/٢ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	طماطتان
عدد ١ خس سلاطة	عدد ٣ من سردين ، إذا أريد

الطريقة :

- ١ - يسلق البيض ويترك صحيحاً . أو يقطع حلقات أو أنصافاً بالطول .
- ٢ - يرص في صحن ويغطى بصلصة المايونيز ، ويحمل بالخضر الخضراء والسردن المنزوع جلده وشوكه ، إذا استعمل .

## كامخ البيض (رقم ٢)

المقادير :

عدد ٦ بيض مسلوقة جامداً	١ ١/٢ ملعقة شاي من مقدونس مفري
١/٢ كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥)	عدد ١ خس لاتوجا ، ١ بنجر ناضج
عدد ٦ قطع خبز مقدد مستدير (توست)	عدد ٦ من خيار مخلل رفيع

الطريقة :

- ١ - يقطع البيض حلقات غليظة نوعاً .
- ٢ - يخلط مقدار ملعقة شاي من المقدونس المفري بالمايونيز .
- ٣ - تفصل أوراق الخس بعضها عن بعض وتغسل جيداً وتجفف بفوطة .
- ٤ - يرتب الخبز المقدد في صحن وتغطى الواحدة بطبقة من ورق الخس .
- ٤ - يوضع قليل من المايونيز على الخس ثم يرص عليها البيض وتحمل بالمقدونس والبنجر والخيار . تكرر العملية إلى أن ينتهي المقدار .

## كامخ الطماطم (رقم ١)

المقادير : عدد ٦ طماطم جامدة مستدير ، مقدار من الجاهزة الفرنسية (صفحة ٨٨) ،  
١ ملعقة حلز من مقدونس مفري .

**الطريقة :**

- ١ - تقشر الطاطم وتقطع حلقات . ترتب في صحن ويضاف إليها الصلصة الفرنسية
- ٢ - يرش الكاخ بالاندونس المفري .

كاخ الطاطم ( رقم ٢ )

**المقادير :**

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| عدد ٦ من طاطم جامدة مستديرة         | ١ ملعقة مقدونس مفري ، ملح ، فلفل  |
| ١ - بصلة كبيرة مفرية أو مقطعة حلقات | مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ ) |

**الطريقة :**

- ١ - تقشر الطاطم وتقطع حلقات .
- ٢ - يدعك البصل بالملح والفلفل دعكا جيداً ثم ينسل ويعصر من الماء .
- ٣ - ترتب الطاطم والبصل والمقدونس في صحن وتبلى بالصلصة الفرنسية .

كاخ الطاطم ( رقم ٣ )

**المقادير :**

- |                                |                       |
|--------------------------------|-----------------------|
| عدد ٦ من طاطم جامد مستدير      | عدد ١ خس ، عدد ١ خيار |
| ١ ملعقة شاي من مقدونس مفري     | عدد ١ بنجر ناضج       |
| ٣ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) | فلفل أحمر             |

**الطريقة :**

- ١ - تقشر الطاطم وتترك صحيحة .
- ٢ - يقطى الصحن بورق الخس وتوضع عليه الطاطم بنظام ثم تغطى كل واحدة بالمايونيز
- ٣ - تعمل الطاطم بالمقدونس والبنجر والخيار والفلفل الأحمر على حسب الذوق .

كاخ الطاطم ( رقم ٤ )

- المقادير : عدد ٦ من طاطم صغير مستدير جامد ، عدد ١ خس سلاطة ١ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )

الطريقة:

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف ثم تقور ويحتفظ بنطاؤها ملتصقاً بها .
  - ٢ - يملأ بصلصة المايونيز وتقدم مع الخس .
- كاخ الطماطم ( رقم ٥ )

المقارير :

٢ بطاطس مسلوقة ومقطع مكعبات	عدد ٦ طماطم جامد
مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )	٢ ملحقاتاً بازلاء مسلوقة - خس سلاطة
أو ١ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )	جزرتان مسلوقتان ومقطعتان مكعبات

الطريقة :

- ١ - تغسل الطماطم وتجفف وتقرور - تخلط الخضر بالصلصة .
  - ٢ - تحشى الطماطم بالخضر وتترك بدون غطاء وترص على صحن مفروش بالخس
- كاخ الطماطم ( رقم ٦ )

المقارير والطريقة : كالسابقة في رقم ٤ و ٥ ، غير أن الطماطم تقطع نصفين عرضاً وتقرور ثم تحشى على حسب الطلب .

لأصنع الفول المرص : ينظر باب البقول ( صفحة ٢٣٠ )

لأصنع العرس : . . . ( صفحة ٢٢٧ )

كاخ السمك

المقارير : ١ كيلو سمك مسلوقة ( صفحة ٢٠٨ ) كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) .  
للتجميل : بيض مسلوقة جامد جمبرى مسلوقة . طماطم وبنجر وخس وخيار  
مخلل رفيع . زيتون مخلل .

الطريقة :

- ١ - ينزع جلد السمك وشوكه ويقطع اللحم قطعاً صغيرة .

- ٢ - يتبل السمك بقليل من صلصة المايونيز .
  - ٣ - يفرى قليل من الخيار المخلل والخس والبيض ويخلط بالسمك .
  - ٤ - يوضع في صحن عميق ويفط السطح بياقي الصلصة ثم يجعل على حسب الرغبة  
كأنخ الجبرى
- المقادير : كيلو جبرى مسلووق ( صفحة ٢١٠ ) / ١/٢ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )  
خيارتان . عدد ١ خس سلطة .

الطريقة :

- ١ - يقشر الجبرى المسلووق ويتبل بصلصة المايونيز .
  - ٢ - يغسل الخيار ويجفف ثم يقطع رفيعا . يغسل الخس ويجفف ثم يقطع رفيعا .
  - ٣ - يوضع الجبرى في صحن على شكل هرمى ويجعل بالخيار والخس .
- كأنخ السردين

المقادير :

علبة سردين : ١/٢ كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ ) | طماطتان . خيارتان ، عدد ١ خس سلطة  
بصلة صغيرة مقطعة حلقات رفيعة | ملعقة شاي مقدونس مفرى

المقادير

- ١ - تقشر الطماطم وتقطع حلقات ثم تملح .
- ٢ - يقشر الخيار . ويقطع مكعبات و يملح ثم يغسل ويجفف .
- ٣ - يغسل الخس ويجفف ويحتفظ بالأوراق المتوسطة السليمة وتقطع الأوراق  
الباقية قطعا رفيعة ، ترص الأوراق السليمة في طبق السلطة جنباً لجنب مكونة فرشاة .
- ٤ - يخلط الطماطم والخيار والخس المقطع بصلصة المايونيز .
- ٥ - توضع على فرشاة الخس بشكل هرمى .
- ٦ - ينظف السردين من شوكة وعظمه مع الاحتفاظ بشكله الطبيعى .
- ٧ - يرص السردين على الكأنخ السابق بالعرض أو على حسب الرغبة
- ٨ - يجعل السطح بالمقدونس والبصل .



## كناخ الدجاج

يستعمل لهذا الصنف عادة مايتبقى من الدجاج الناضج .

المقادير :

ملعقة كبيرة من خيار مخلل مفري	عدد ٦ ملاعق دجاج ناضج مقطع
١ كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	١ خس سلاطة
ملعقة كبيرة من خل	بيضتان مسلوقتان جامدتان
ملح وفلفل أبيض	ملعقة كبيرة من كرفس أبيض مفري
للتجميل : ورق خس - ١٢ زيتون أسود - بيضتان مسلوقتان	

الطريقة :

- ١ - تفصل أوراق الخس وتفصل وتفصف ، ثم تقشر الرأس وتقطع مكعبات .
- ٢ - يقطع البيض حلقات وتخلط المقادير بعضها ببعض ، وتبذل بالملح والفلفل والخل وتترك مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - يرص ورق الخس جنباً لجنب في صحن السلاطة .
- ٤ - يوضع الكناخ المتبل بالخل في الصحن المعد ويغطى بالمايونيز .
- ٥ - يجمد السطح بالزيتون الأسود المزوع النوى والبيض المسلوق والمقطع حسب الرغبة .

## كناخ اللحم

مقادير وطريقة عملنا كما في كناخ الدجاج ، باستعمال اللحم المسلوق أو الرستو البارد بدلاً من الدجاج .

الكناخ الروسي ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة (ص ٢٥٥)	جزرتان مسلوقتان (ص ٢٧٧)
عدد ١ لسان ضأن مسلوق (ص ١٢٠)	١ كيلو بصلة مسلوقة (ص ٢٥٩)
كوب صلصة مايونيز (ص ٨٥)	كيلو بطاطس مسلوق (ص ٢٨١)
عدد ٢ ملحقة خيار مخلل أفرنكي رفيع	عدد ٤ أنشوجة

### الطريقة :

- ١ - يقطع الجزر والبطاطس مكعبات ، ويخلط جميع الخضار بعضها ببعض .
  - ٢ - تبلى بنصف مقدار الصلصة وتوضع في صحن عميق . يغطى السطح بباقي الصلصة
  - ٣ - تغطى الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع شرائح .
  - ٤ - يحمل السطح بالخيار المخال وحلقات اللسان والأنشوجة على حسب الذوق .
- الكامخ الروسى ( رقم ٢ )

### المقادير :

كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	$\frac{1}{4}$ فنيطة مسلوقة مقطعة
$\frac{1}{8}$ كيلو مخللات أفرنجية منوعة ( بصل ،	$\frac{1}{4}$ كيلو بازلاء مسلوقة
جزر ، لفت ) علبه تونة أو سالمون	$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوقة مقطعة مكعبات

للتجميل : عدد ٨ زيتون محشو - بنجرتان ناضجتان - عدد ٤ أنشوجة .

### الطريقة :

- ١ - تخلط الخضار بالمخللات وتضاف إليها التونة أو السالمون المقطع .
- ٢ - يتبل الخليط بقليل من الصلصة .
- ٣ - يوضع الكامخ في صحن عميق ويغطى بباقي الصلصة .
- ٤ - يحمل السطح بالزيتون وحلقات البنجر والأنشوجة على حسب الرغبة .

### الكامخ الإيطالى

### المقادير :

عدد ٢ من البطاطس المسلوقة	١٢ فنجان معكرونة مقصوصة ناضجة
مقدار من الصلصة الفرنسية ( ص ٨٨ )	جزرتان مسلوقتان
كوب صلصة مايونيز ( ص ٨٥ )	حوالى $\frac{1}{2}$ كيلو فاصوليا مسلوقة
خمس السلاطة	بصلة إيطالية مفرية

- ١ - يقطع الجزر والبطاطس مكعبات متوسطة .

١ - تخلط الخضر بعضها ببعض عدا الخس ، وتنبل بالصلصة الفرنسية وتترك مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .

٣ - يغسل ورق الخس ويجفف ويرص جنباً لجنب في صحن السلاطة .

٤ - توضع فوقه الخضر المبيلة بشكل هرمي . توضع المعكرونة حول الخضر .

٥ - يقدم طبق الكاخ ومعه صلصة المايونيز في القارب الخاص .

### قالب الكاخ

المقادير : مثل مقادير الكاخ الروسى رقم ١ أو رقم ( صفحة ٣٧٥ و ٣٧٦ ) .

### الطريقة :

١ - يعمل الكاخ بالطريقة السابقة . ويجهز القالب كالآتى :

( أ ) يختار قالب غير منقوش ويبلل بالماء .

( ب ) يعطى قاعة وجوانبه بمقدار  $\frac{1}{4}$  كوب من الألبان الشاقة الغير الحلوة ( ينظر

صفحة ٦٤٨ ) .

( ج ) يحمل القاع بقليل من الخضر المستعملة فى الكاخ ويمكن تجميل الجوانب أيضا

( د ) توضع طبقة أخرى رفيعة من الألبان لتثبيت التجميل .

٢ - يوضع الكاخ فى القالب المعد ويترك فى الثلج لحين الاستعمال .

٣ - ينمس القالب فى ماء ساخن نوعاً ثم يقلب .

٤ - يعمل القالب الألبان الشاقة المقطعة ( حوالى  $\frac{1}{4}$  رطل ) أو يعمل بالخضر على

حسب الرغبة ، وقد يترك بدون تجميل .

### الكاخ الصيفى

### الطريقة :

تعمل عادة من الخضر الخضراء الموجدرة فى فصل الصيف مثل الطماطم والجرجير والفلفل الأخضر والخيار والخس الخ .

### الطريقة

١ - تنظيف الخضر وتجهز على حسب نوعها .

٢ - ترص في صحن بشكل هندسى جميل وتقبل كل طبقة بالملح والفلفل .

٣ - توضع لها الصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) قبل تقديمها .

الكاخ الصينى (رقم ١)

المقادير :

عدد ٣ بيضة مسلوقة جامدا مقطعة حلقات	ك طماطم مقشرة ومقطعة حلقات
مقداران من صلصة الفرنسية (صفحة ٨٨)	ك بطاطس مسلوقة ومقطع حلقات
ملح - فلفل أبيض	بصلة كبيرة طلياني مقطعة حلقات

ملعقة حلو مقدونس مفزى

الطريقة :

١ - تقبل الخضر كل على حدة بالملح والفلفل .

٢ - ترص في الصحن إما على شكل حلقات أو يرص كل قسم على حدة ، على حسب الرغبة .

٣ - تصب فوقها الصلصة الفرنسية وتجميل بالمقدونس المفزى .

الكاخ الصينى (رقم ٢)

المقادير :

مل ٢ ملحقة كبيرة	مقدار من الصلصة الفرنسية	بصلة طليانية كبيرة
جبن رومى مبشور	(صفحة ٨٨)	عدد ٣ من الخيار
عدد ١٢ من الزيتون الأسود	ملح - فلفل أبيض	من الطماطم الجامد المستدير

الطريقة :

١ - يغسل الخيار ويجفف ويترك صحيحاً . ثم تقشر نصف الواحدة بالطول ويترك

النصف الآخر بدون تقشير ثم يقطع حلقات .

٢ - تغسل الطماطم وتقشر حلقات رفيعة وتقبل بالملح والفلفل .

٣ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة .

٤ - توضع الخضر في طبقات متبادلة منسقة تنسيقاً جميلاً وترش الجبن بين الطبقات

٥ - يتبل الكاخ بالصلصة الفرنسية قبل تقديمها مباشرة وتجمل بالزيتون الأسود .

### الكاخ الشتوى

المقادير : تتخذ من الخضر الشتوية مثل القنبيط والبطاطس والبنجر والفاصوليا الجافة

والبازلاء والجزر الخ وقد يضاف إليها بعض المخللات والبيض المسلوق الجامد .

الطريقة : تجهز الخضر على حلى حسب نوعها ثم تقطع على أشكال منتظمة وترتب على

حسب الذوق ثم تغطى بالصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) أو صلصة المايونيز

( صفحة ٨٥ ) وأفضلها الأخيرة .

الكاخ الشتوى ( رقم ١ )

### المقادير :

عدد ٣ من جزر أفرنجى مسلوق	٤ - ٦ من الأنشوجة
بنجرتان مسلوقتان	ملعقة كبيرة من مقدونس مفرى
عدد ٣ خيار أخضر	مقدار من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ )
٣ من بطاطس مسلوق متوسطة الحجم	ملح . فلفل أبيض

### الطريقة :

١ - يقشر الجزر والبنجر والخيار الأخضر والبطاطس ، ويقطع كل مكعبات متوسطة

الحجم ( ١ × ١ سم ) ثم يتبل بالملح والفلفل . ويترك الخيار المخلل صحيحاً .

٢ - تنظف الأنشوجة وتقطع قطعاً متوسطة وتغسل بالخل .

٣ - ترتب الأصناف فى صحن السلطة كل على حدة وبهذا يتكون ستة أقسام ويجب

ملاحظة تناسق الألوان .

٤ - يتبل كل قسم بالصلصة الفرنسية تحدد الأقسام بخيوط رفيعة المقدونس المفرى

الكاخ الشتوى ( رقم ٢ )

### المقادير :

عدد ٣ من الخرشوف المسلوق ( ص ٢٦١ )	¼ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )
¼ قنبيطه مسلوقة ( ص ٢٦٩ )	عدد ١ قلب خس
¼ كيلو فاصوليا مسلوقة ( ص ٢٥٥ )	ملعقة حلو من مقدونس مفرى

عدد ٨ لؤلؤ أحمر صغير

- ١ - يقطع الخرشوف المسلوق أرباعاً والتقطيع فروعاً صغيرة .
- ٢ - تخلط الخضراة بعضها ببعض وتبل بصلصة المايونيز .
- ٣ - توضع في الصحن بشكل يضاوى مرتفع نوعاً من الوسط .
- ٤ - يرش السطح بالمقدونس المفري .
- ٥ - ينسل قلب الخس ويجفف ويقطع رفيعاً جداً ويرش حول السكاخ .
- ٦ - يشق الفجل ثمانية أقسام ، وبشرط أن تظل متصلة من القاع لتكون على هيئة وردة . ترص وردات الفجل حول السكاخ بفرسها في الخس

السكاخ الشتوى ( رقم ٣ )

المقادير :

عدد ٢ من طماطم جامدة مستديرة	عدد ١ من جزر أفرنجى مسلوق
زيتون أخضر مخال محشو	١ كيلو فاصولياء مسلوقة (صفحة ٢٥٥)
$\frac{1}{4}$ ك بازلاء مسلوقة	$\frac{1}{4}$ كيلو بطاطس مسلوق
$\frac{1}{4}$ كوب صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )	

الطريقة :

- ١ - يقطع الجذر والبطاطس مكعبات ويخلط بالفاصوليا مع قليل من صلصة المايونيز
- ٢ - توضع في صحن عميق ويغطى سطحها بالصلصة .
- ٣ - يجهل السطح بوضع حلقات الطماطم على أبعاد وقرعها الزيتون المحشو ، وتوضع البازلاء على هيئة أكوام في المسافات .



لا تعتبر الفاكهة مورداً لغذاء الإنسان ، لأنها قليلة القيمة الغذائية ، ويتناولها الإنسان لرائحتها وطعمها وجمال مظهرها . وعلى الرغم من ذلك تجد أن الفاكهة محتوية على جميع العناصر المغذية .

- ١ - الماء : ويوجد بنسب كبيرة حتى أن بعض الفواكه تعتبر مورداً له
- ٢ - الكربوهيدرات : وهى موردها الأساسى ، وأهمها السكريات وأشهر أنواعها السكروز والجلوكوز والفركتوز وقليل جداً منها يحتوى على النشا وكلما نضجت الفاكهة كثرت نسبة السكر بها وقلت كمية النشا والأحماض وكثر البكتين .
- ٣ - المادة الدهنية والبروتينية : توجد فى الفاكهة بنسب قليلة جداً .

٤ - الأملاح المعدنية : وتتوافر بها الأملاح ، وأهمها أملاح البوتاسيوم المتحددة مع الأحماض العضوية . مثل أحماض الطارطريك والسيترىك والماليك ، وهذه لها خواص حفزية طيبة تنتج طعاماً مقبولاً .

٥ - السليولوز : كمية السابولوز بالفاكهة أقل من الكمية التى بالخضر ، وهى تقل تدريجياً فى أثناء مرحلة النضج ،

٦ - الفيتامينات : التى بها هى فيتامين (ج)

٧ - طعم الفاكهة : ينسب طعم الفاكهة إلى الاستيرات والزيوت العطرية التى بها ، وإذا زاد نضج الفاكهة تأكد ما فيها من الأحماض والسكر ؛ وفقدت الفاكهة طعمها .

جدول يبين النسب المئوية لتركيب بعض أنواع الفاكهة

الفاكهة	للماء	البروتين	السود الطيارة	السكر هيدرات	الرماد	السايلوز	الأحماض
التفاح	٨٢,٥	٠,٤	٠,٥	١٢,٥	٠,٤	٢,٠	١
الكبرى	٨٣,٩	٠,٤	٠,٦	١١,٥	٠,٤	٣,١	١
المشمش	٨٥	١,١	٠,٢	١٢,٤	١,٥	—	١
الخوخ	٨٨,٨	٠,٥	٠,٢	٥,٨	٠,٦	٣,٤	٧
البرقوق	٧٨,٤	١	—	١٤,٨	٥	٢,٣	.
الشليك	٨٩,١	١	٠,٥	٦,٣	٠,٧	٢,٢	من ١-١,٢
النسب	٧٩	١	١	١٥,٥	٠,٥	٢,٥	٥
الموز	٧٤	١,٥	٠,٧	٢٢,٩	٠,٩	٠,٢	—
البرتقال	٨٦,٧	٠,٩	٠,٦	٨,٧	٠,٦	١,٥	من ١-٢,٥
الزمان	٧٦,٨	١,٥	١,٣	١٦,٨	٠,٦	٢,٧	—
الليمون الحلو	٨٩,٣	١	٠,١٩	٨,٣	٠,٥	—	—
البطيخ الجاف	٢٠,٨	٠,٤	٢,١	٦٥,٧	١,٥	٥,٥	—
التين الطازج	٧٩,١	١,٥	—	١٨,٨	٠,٦	—	—
التين الجاف	٢	٥,٥	٦	٦٢,٨	٢,٢	٧,٣	١,٢
القراسيا	٢٦,٤	٢,٤	٨	٦٦,٢	١,٥	—	٢,٧

تأثير الطهي في الفاكهة

- ١ - قتل الجراثيم والبكتريا التي قد تكون عالقة بها والمسببة للأمراض المختلفة .
- ٢ - تليين الألياف ( السيلولوز ) وبهذا يسهل هضمها .
- ٣ - تحليل الفيتامينات وفقد بعضها بتأثير الحرارة .
- ٤ - فقد بعض العناصر وأهمها السكريات .
- ٥ - بعض الفواكه تسبب لبعض الأفراد التهابات جلدية إذا أكلت نيئة كالنراولا والتوت ولتجنب ضررها يجب طهيها قبل تناولها .
- ٦ - تحسين طعم بعض الفاكهة وتحويل بعض موادها إلى مواد أسهل هضمًا .
- ٧ - تطهير الفاكهة أحيانًا في شراب مخفف من السكر والماء فتريد بذلك قيمتها الغذائية .



### القواعد العامة لطهي الفاكهة

- ١ - يختار إناء نظيف أو إناء فخار ذو غطاء .
- ٢ - يستعمل السكر الناعم ويختلف مقدار كمية الماء المضافة إليه باختلاف الفواكه والأصناف التي تعمل منها فمثلا في عمل الفاكهة المصفاة تستعمل كمية قليلة من الماء وفي طهي الفاكهة ذات العذارة الكثيرة كالفراولا فكمية الماء المستعملة تكون قليلة .
- ٣ - تطهى الفاكهة على نار هادئة جداً أو في الفرن .
- ٤ - يجب أن تحتفظ الفاكهة بشكلها بعد الطهي سواء أكانت مقطعة أو صحيحة أو ذات نواة .

### الطرق المستعملة في طهي الفاكهة الطازجة

- ١ - تختار الفاكهة الطازجة السليمة وتنظف وتحضر على حسب نوعها .
- ٢ - يؤخذ لكل ١ ك من الفاكهة من ٣ - ٤ ملاعق سكر كوب ماء ، وقد تقل كمية الماء في الفواكه الغنية بعصارتها إلى ١ كوب .
- ٣ - تطهى بإحدى الطرق الآتية :  
(أ) توضع جميع المقادير في الإناء ويوضع على النار الهادئة ، أو تطهى في الفرن وتترك حتى تنضج .  
(ب) يعمل محلول سكري ( بإذابة مقدار السكر في المقدار المعين من الماء ويغلى على النار مدة ١٠ دقائق ) وتوضع الفاكهة وتترك على نار هادئة حتى تنضج .

### نقيع ( خشاف ) التفاح

#### المقادير :

١ ك لوز مقشور أو سوداني	كيلو تفاح - ١ ك سكر
كريمة مخفوقة	ملعقة عصير ليمون
وحدات من كرز	قليل من ماء الورد أو الفانيليا أو قطعة قرفة
العلب أو الكرز المسكر	أو قرنفل - من ٢ ١ - ٣ كوب ماء

### الطريقة رقم ١ :

- ١ - يقشر التفاح ربيعاً وإما أن تترك الوحدات صحيحة إن كانت صغيرة أو يقطع نصفين أو أرباعاً أو أكثر على حسب حجمها .
- ٢ - تزال البذور وتوضع في ماء بارد وتصفى ليون منها من تغيير لونها .
- ٣ - يذاب السكر في ماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلي مدة ١٠ دقائق ( وقد يصفى بقطعة نسيج إذا احتاج الأمر ) .
- ٤ - ترفع القطع وتوضع في المحلول السكري ، كذا القرقة أو القرنفل في حالة استعماله ويترك على نار هادئة مع نزع الزبد كلما ظهر .
- ٥ - يترك حتى ينضج مع احتفاظ القطع أو الوحدات بشكلها .
- ٦ - يرفع الإناء من النار ويضاف ماء الورد أو الفانييا في حالة عدم استعمال القرقة هو القرنفل .
- ٧ - يترك الخشاف حتى يبرد تماماً .
- ٨ - يغرف في صحن بلور أو صيني أو فضي عميق ويجميل باللوز والكريز والكرية المخفوقة على حسب الذوق . يقدم مثلاًجا .

### الطريقة رقم ٢ :

- ١ - توضع المقادير ( عدا ماء الورد أو الفانييا في حالة استعمالها ) في إناء ويرفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج أو تطهى في الفرن .
  - ٢ - يترك حتى يبرد ويجميل ويقدم كالسابق .
- خشاف الكثرى

المقادير والطريقة : كما في خشاف التفاح ( ص ٣٨٣ )

### خشاف الخوخ

#### المقادير :

كيلو خوخ ، ٢ كوب ماء	قليل من ماء الورد
من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر	$\frac{1}{4}$ ك لوز مقشور ( للتجميل )

### الطريقة :

- ١ - يغسل الخوخ ويقشر رقيقاً ويوضع في الماء المضاف إليه قليل من عصير الليمون أو يغسل ويترك بدون تقشير على حسب الرغبة .
  - ٢ - يذاب السكر في الماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلي مدة ١٠ دقائق مع نزع الزبد ، وقد يصنى المحلول السكرى بقطعة نسيج .
  - ٣ - يوضع الخوخ في المحلول السكرى ويترك على نار هادئة حتى يتضج ، مع ملاحظة احتفاظ الوحدات بشكلها بقدر المستطاع .
  - ٤ - يرفع الإناء من على النار ثم يضاف ماء الورد ويترك النقع حتى يبرد تماماً .
  - ٥ - يغرف في صحن عميق ويحمل بالوز ويقدم مثلياً .
- ملحوظة : يمكن عمله بأقباغ الطريقة رقم ٢ في خشاف التفاح ( صفحة ٣٨٢ ) .
- ### خشاف المشمش

المقادير : كيلو مشمش ، ١ ½ كوب ماء ، ١ ½ كيلو سكر ، ماء ورد .  
للتجميل : كريمة مخفوقة ، كرز و فستق ويمكن الاستغناء عنها وعن أحدهما .

### الطريقة :

- ١ - يغسل المشمش جيداً وتشق الواحدة نصفين لنزع النواة ، وقد يترك صحيحاً على حسب الرغبة .
- ٢ - يعمل المحلول السكرى كالسابق ويوضع به المشمش ويترك حتى ينضج على نار هادئة مع نزع الزبد .
- ٣ - يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٤ - يغرف في صحن عميق ويحمل بالكريمة المخفوقة والكرز والفستق ، على حسب الذوق ويقدم مثلياً .

### خشاف الشليك

المقادير : كيلو فراولا - ٢ ½ كوب ماء - ١ ½ كيلو سكر - كريمة مخفوقة للتجميل .

الطريقة : ١ - تنسل الفراولا عدة مرات بالماء البارد باحتراس ، زال الأعناق وتوضع في مصفاة ( ٢٥ - طه )

- ٢ - يعمل المحلول السكرى بالماء . ويترك في مدة ١٥ دقائق ثم ينزع الزيت .
- ٣ - تضاف الفراولا للمحلول السكرى وترفع على نار هادئة مدة ٣ دقائق .
- ٤ - ترفع من على النار وتترك حتى يبرد تماما .
- ٥ - تغرف في صحن عميق وتجعل بالكريمة المخفوقة وتثلج .

#### المقادير : خشاف القرع الاستامبولي

١ ½ كيلو قرع | من ¼ - ½ كيلو سكر | فول سوداني مقشور ومفري  
من ١ - ١ ½ كوب ماء | ماء ورد - قشر ليمون | أو مكسرات - كريمة

#### الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع مكعبات متساوية كقطع الأناناس .
- ٢ - يوضع القرع والسكر والماء في إناء ويرفع على نار هادئة مع نزع الزيت .
- ٣ - يترك حتى ينضج القرع مع احتفاظ القطع بشكلها .
- ٤ - يرفع من على النار ويضاف إليه ماء الورد ويترك حتى يبرد تماما .
- ٥ - يغرف في صحن عميق ويجعل بالكريمة والفول السوداني المقشور يقدم مثلجا

#### خشاف التين

المقادير : كيلو تين ، ¼ كوب ماء ، ½ كيلو سكر ، قشر ليمونة .

#### الطريقة :

- ١ - تختار الوحدات الجامدة - تغسل وتقشر .
- ٢ - توضع جميع المقادير في إناء وترفع على نار هادئة وتترك حتى تنضج .
- ٣ - يرفع الإناء من على النار ويزال قشر الليمون ويترك حتى يبرد .
- ٤ - يغرف في صحن عميق ويقدم بارداً .

#### سلطة الفاكهة

تعمل من الفاكهة الموجودة بالموسم أو المخفوقة أو من كليهما مثل :

(رقم ١)	(رقم ٢)	(رقم ٣)	(رقم ٤)
موز	مشمش طازج أو محفوظ	عنب أحمر أو أبيض	مشمش محفوظ
برتقال أو يوسف	فراولا	تفاح	كرز محفوظ
كرز	موز	موز	أفاناس محفوظ
مشمش محفوظ	كثري	كرز وأفاناس	

المقادير: لكل نصف كيلو فاكهة متنوعة : - حوالى كوب شراب محلول سكرى ) .  
أو شراب الفاكهة المحفوظة أو كلاهما .

الطريقة :

( أولاً ) تجهز الفاكهة على حسب نوعها :

- ١ - تقشر وتقطع قطعاً مناسبة كالنفاخ والكثري والموز .
- ب - تقشر وتفصص وتنزع بذورها كما فى الموالح .
- ٢ - تنزع الثؤدة والبذور كما فى المشمش والخوخ والعنب والكرز .
- د - تسلق نصف سلق كما فى التفاح والخوخ والمشمش والكثري أحياناً .

( ثانياً ) يعمل الشراب من :

- كوب ماء ، ½ كيلو سكر ، ½ ليمونة .
- يغلى الماء والسكر على النار مدة ٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون .
- ( ثالثاً ) ١ - ترتب الفاكهة المستعملة المجزأة بنظام ، مع ملاحظة تنسيق الألوان تليقاً حسناً ، ثم يضاف إليها الشراب البارد بنسبة مقبولة .
- ب - توضع فى مكان بارد وتقدم عادة مثابة .
- يمكن تجميلها بالكريمة المخفوفة ، وقد تقدم معها الكريمة على حدة .

سلسلة الفاكهة بالطريقة الآتية :

- ١ - ترتب الفاكهة المختارة المجزأة فى طبقات متبادلة مع مقدار السكر الناعم ٣ - ٤ ملاعق سكر لكل ½ كيلو فاكهة . مع ملاحظة تنسيق الطبقة العليا .
- ٢ - يضاف إليها مقدار ½ كوب من عصير فاكهة مضاف إليه عصير ليمونة أو يستعمل شراب الفاكهة المحفوظة فى حالة استعمالها بنفس المقدار .

٣ - تترك في مكان بارد مدة لا تقل عن الساعة .

٤ - تقدم مثلجة مع الكريمة أو بدونها .

### طريقة طهي الفاكهة الجافة

١ - تغسل الفاكهة جيدا وتغطى بالماء ( لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو فاكهة عدد ٤ كوب من الماء ) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٢ - يضاف إليها السكر بمقدار مل ٣ - ٤ ملاعق سكر لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو من ماء النقع .

٣ - يرفع الإناء على نار هادئة ويترك حتى تنضج .

٤ - إذا أريد استعمال ماء الورد أو الفانيلا فتوضع بعد رفع الإناء من على النار .

٥ - قد يضاف إلى الفاكهة بعض المكسرات والزبيب قبل نضجها بخمس دقائق .

### خشاف القراصيا

#### المقادير :

٢ ملعقة كبيرة تان من بندق أو صنوبر	$\frac{1}{2}$ كيلو قراصيا - $\frac{1}{2}$ كيلو سكر
عدد ٢ كوب ماء نفع لعمل المحلول السكرى	عدد ٤ كوب ماء للنقع - ماء ورد
كريمة مخفوقة للتجميل ويمكن الاستغناء عنها	٢ ملعقة كبيرة تان من زبيب بناتي

#### الطريقة :

١ - تغسل الفاكهة جيدا عدة مرات .

٢ - تغطى بمقدار الماء (٤ كوب) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٣ - يكال مقدار ٢ كوب من ماء النقع ويضاف إليه السكر ويذاب على نار هادئة .

٤ - تضاف إليه القراصيا وتترك على نار هادئة حتى تقرب من النضج .

٥ - يضاف إليها الزبيب النظيف المغسول والبندق والصنوبر وتترك على النار حتى يتم نضجها .

٦ - ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد وتترك حتى تبرد تماما .

٧ - تغرف في صحن عميق وتجميل بالكريمة المخفوقة .

خشاف المشمش والزهر الجاف : يعمل كخشاف القراصيا السابق .

مُشاف المشمش المحمى الجاف : كخشاف القراصيا ، ويزداد السكر إلى  $\frac{1}{2}$  كيلو لكل كيلو مشمش .

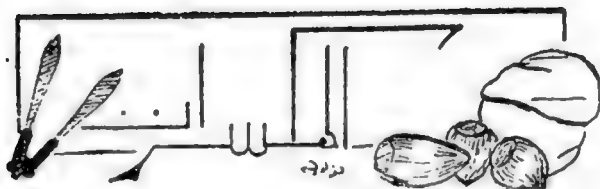
مُشاف التين : كخشاف القراصيا ، وينقص مقدار السكر المستعمل حوالى ٣ ملاعق .

مُشاف البام : كخشاف التين ويستغنى عن المكسرات ويستعمل الزبيب فقط .

مُشاف الوشنة : كخشاف القراصيا ، ويزداد مقدار السكر إلى ملء ٤ ملاعق لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو وشنة .

### طريقة طهى الفاكهة المصفاة

- ١ - تختار الفاكهة اللينة ذات العصارة الغزيرة كالتوت والفراولا الخ .
- ٢ - تؤخذ لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو فاكهة ٢ كوب كستردة مغلية ( ينظر ص ٦٣٨ ) .
- ٣ - تطهى الفاكهة مع الماء والسكر على نار هادئة إلى أن تنضج تماماً ثم تصفى من منخل شعر .
- ٤ - تخلط الفاكهة بالكستردة ، وقد تستخدم السكرية بدلا من الكستردة .



يوجد فرو شاسع بين تركيب المكسرات والفواكه ، فالمكسرات ذات قيمة غذائية مرتفعة ، وخصوصاً في حالتها الجافة ؛ فهي تحتوي إجمالاً على :

ماء بنسبة ٥ : ٤٠ ٪	مادة دهنية من ٤٠ : ٦٠ ٪
بروتين من ١٥ : ٢٠ ٪	مواد كربوهيدراتية من ٩ : ١٢ ٪
سيلولوز ( ألياف ) من ٣ : ٥ ٪	مواد معدنية ( رماد ) ١ ٪

ومن التركيب السابق يبين لنا أن نسبة المادة الدهنية التي في المكسرات كبيرة جداً ولذا فكثيراً ما يستخرج منها مادة دهنية نباتية تعادل في قيمتها الغذائية المواد الدهنية الحيوانية علاوة على رخص ثمنها .

وارتفاع كمية المادة الدهنية والسيلولوز المتخشب يؤدي إلى عسر هضمها ، على أنه يمكننا التغلب على عسر هضم السيلولوز بالمضغ الجيد والطحن وبطرق الطهي .

## القيمة الغذائية للمكسرات

يمكن الحصول على نسب مرتفعة من المواد الدهنية والبروتين بتعاطي كميات قليلة من المكسرات ، ولذا فهي ذات قيمة غذائية كبيرة ؛ فنلأ نسبة المادة الدهنية في ٩٠ جرام من الجوز المقشور تعادل كمية الدهن ١ ¼ كيلو لحم بقرى غير دسم ، والبروتين الذي في نفس المقدار من الجوز يعادل البروتين الموجود في ٧٥ جرام من اللحم .

وأغنى الأنواع قيمة غذائية هو ( أبو فروة ) لانه يحتوى على نسب مرتفعة من المواد الكربوهيدراتية ، وكذا الدهنية والبروتين .

واللوز يحتوى على كمية كبيرة من المواد الازوتية ، غير أنه فقير جداً في المواد الكربوهيدراتية ، ولذا يستخدم بكثرة في عمل نوع من الحبز لغذاء مرضى السكر .



## النشويات

تنحصر قيمتها الغذائية في إمداد الجسم بالحرارة ، ويعتبر الأرز والمعكرونة من الأصناف الشائع وجودها في قائمة الطعام اليومية في بلادنا وفي كثير من البلاد الشرقية كالعهد والعجم والشام .

### شروط اختيارها

الأرز : للارز أنواع عدة تختلف في الثمن باختلاف جودتها ، وأحسنها ما توافرت فيه الشروط الآتية :

- ١ - أن تكون جباهه صحيحة صافية اللون .
- ٢ - أن يكون خالياً ما أمكن من المسحوقات والمواد الغريبة كالحصى الخ .
- ٣ - أن يكون ذا لون طبيعي ، أى غير مصنوع بمواد ملونة .

المعكرونة : اشتهر الشعب الإيطالي بصناعة المعكرونة والتنوع في أصنافها ، وكانت في بادئ الأمر تصنع باليد ، ثم انتشرت صناعتها وشاع عملها في كثير من البلدان الأخرى فاخترعت حينئذ آلات خاصة لعملها والتنوع في أشكالها .  
وقيمتها الغذائية كبيرة ، وتختلف باختلاف المواد المكونة لها ، وأجود أنواعها ما كانت نسبة البيض فيها ظاهرة محسوسة .

وعند شرائها تراعى النقاط الآتية :

- ١ - أن تكون صحيحة حافظة لشكلها المعين ، ولونها مائلاً للصفرة .
- ٢ - أن تكون خالية من الأجسام الغريبة التي تسبح في تجويفها كالسوس وغيره .

### الأرز

#### الأرز المسلوق

المقادير : ١ ½ كوب أرز ، ٢ لتر ماء ، ملعقة كبيرة ملح ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون أو خل أبيض

### الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى ويغسل عدة مرات بالماء البارد حتى يصفو لون الماء .
- ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه الملح وعصير الليمون أو الخل .
- ٣ - يوضع الأرز المغسول فى الماء المغلى مع ترك الإناء مكشوفاً ، ونزع الزيت (الزبد) .
- ٤ - يترك الأرز حتى ينضج ثم يصفى بمصفاة من ماء السلق .
- ٥ - يشطف بمقدار من الماء الساخن ويترك فى المصفاة لتصفية الماء .
- ٦ - يجفف بإتباع إحدى الطريقتين :

( أ ) يوضع الأرز على قطعة نسيج نظيفة ويغطى بأطرافها ؛ ثم يوضع على طبق فوق إناء به ماء ساخن ويترك هكذا الحين استعماله ، مع ملاحظة تقايبه أنا فآنا بشوكه .

- ( ب ) يوضع على صينية مفروشة بورقة نظيفة غير مطبوعة ويرج فى فرن هادى جداً حتى يجف ويقلب بشوكه أنا فآنا .
- ٧ - يستعمل هذا النوع للكارى والكشرى وغيرهما .
- الأرز المغفل ( رقم ١ )

المقادير : كوب أرز ، ٢ كوب ماء ساخن ؛ من ١ - ٢ ملعقة سمن ؛ ملعقة شاي صغيرة من ملح .

### الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز من الحصى .
- ٢ - يندح السمن ويضاف إليه الماء والملح ويترك حتى يغلى .
- ٣ - يغسل الأرز عدة مرات فى الماء البارد حتى يصفو لون الماء .
- ٤ - يضاف الأرز للماء المغلى ويترك مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى يتم نضجه .
- ٥ - يقدم مغزولاً فى صحن شكل هرمى ، أو يوضع فى قالب ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

## الآرز المفلفل (رقم ٢)

المقادير : كالآرز المفلفل رقم ١ .

الطريقة :

- ١ - ينقى الآرز وينسل جيداً ،
- ٢ - يقدح السمن ويضاف إليه الآرز المفسول ويقلب حتى يسمع له صوت (خشخشة)
- ٣ - يضاف مقدار الماء بشرط أن يكون ساخناً ويضاف الملح .
- ٤ - يترك على النار مدة ٧ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج .
- ٥ - يقدم ساخناً كما في رقم ١ .

## الآرز المفلفل (رقم ٣)

المقادير : كوب أرز ، كوب ماء ساخن ، من ١ - ٢ ملعقة سمن ، ملح .

الطريقة :

- ١ - ينقى الآرز وينسل ثم ينقع في ماء ساخن بملح مدة ساعة على الأقل .
- ٢ - يقدح السمن ويضاف إليه كوب الماء الساخن ويترك حتى يغلي .
- ٣ - يصنى الآرز من ماء النقع ثم يغسل بالماء البارد .
- ٤ - يضاف إلى الماء المغلي وينمم كالسابق .

## أرز بالطاطم (رقم ١)

المقادير : كوب أرز ،  $\frac{2}{3}$  كوب ماء ،  $\frac{1}{4}$  كوب عصير طاطم ، من ١ - ٢ ملعقة سمن ، ملح

الطريقة : كالآرز المفلفل العادى رقم ١ أو رقم ٢ بإضافة عصير الطاطم للماء .

## أرز بالطاطم (رقم ٢)

المقادير : كوب أرز ، كوب ونصف ماء مغلي ،  $\frac{1}{4}$  كوب عصير طاطم ، ٢ ملعقتا سمن ، ملح

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه عصير الطاطم ويرى على نار هادئة مدة ٥ دقائق ، ثم

يضاف إليه مقدار الماء ويقلب بالملح .

٢ - يضاف الأرز المنسول ويتم كالأرز المفلفل رقم ١ ( صفحة ٣٩٢ ) .

الأرز بالكلى

المقادير : أرز مفلفل رقم ٢ ( صفحة ٣٩٣ ) ، ٢ كيتا صان محرتان ( صفحة ١٥٦ ) .

الطريقة :

١ - تقطع السكلى شرائح متوسطة فى السمك وترص فى قاع قالب .

٢ - يملأ القالب بالأرز ويضغط عليه ثم يقلب فى صحن .

الأرز بالكبد

المقادير : أرز مفلفل رقم ٢ ( صفحة ٣٩٣ ) ، ١ كيلو كبد محمرة رقم ٣ ( صفحة ١٥٠ ) .

الطريقة : كالأرز بالسكلى السابق .

الأرز باللحم

المقادير : مقدار من الأرز المفلفل ( صفحة ٣٩٢ أو ٢٩٣ ) ، ١ كيلو كباب حلة ( ص ١٢٩ )

الطريقة : يغرف الأرز المفلفل فى صحن على هيئة مستدير مجوف أو يكبر فى قالب مجوف

الوسط ويقلب ، يملأ التجويف بكباب الحلة ويقدم ساخناً .

الأرز بالبازلاء

المقادير :

١ - ١ كيلو بازلاء سوتيه ( صفحة ٢٥٩ )		مقدار من الأرز المفلفل ( صفحة ٣٩٣ )
كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )		١ كيلو لحم عصاج ( صفحة ١٤٩ ) أو
( ويمكن الاستثناء عنها )		١ كيلو كبد محمرة مقطعة ( صفحة ١٥٠ )

جزرة أفرنجية سوتيه ( صفحة ٢٧٨ )

### الطريقة :

- ١ - تخلط البازلاء والجزر بالأرز وهو ساخن .
- ٢ - يوضع العصاج أو الكبد في قاع قالب .
- ٣ - يكبس خليط الأرز في القالب فوق طبقة العصاج أو الكبد ويقلب في صحن
- ٤ - يقدم الأرز معه صاصة الطماطم في القارب الخاص .

### الأرز بالشعرية

المقادير : كوب أرز ، عدد ٢ ملعقة شعرية  $\frac{1}{4}$  ، ملعقة كبيرة سمن ، ٢ كوب ماء ساخن ، ملح

### الطريقة :

- ١ - يذبح السمن وتحمّر فيه الشعرية حتى يصغر لونها ثم ترفع بسرعة من السمن .
- ٢ - يحمر الأرز في السمن المختلف حتى يسمع له صوت ( خشخشة ) .
- ٣ - يضاف للأرز الماء الساخن والملح ويترك حتى يغلي ، فتضاف الشعرية ويقلب الخليط بخفة ، تهدأ الحرارة ويترك حتى تنضج .
- ٤ - يكبس في قالب ويقلب في صحن ويقدم .

### أرز بالحمام

المقادير : والطريقة : كما في الأرز المفلفل ( صفحة ٣٩٢ أو ٣٩٣ ) ، باستعمال خلاصة ساق الحمام بدلا من الماء ، يغرف الأرز ويجعل بالحمام المسلوق المحمر المقطع أرباعا .

### أرز بالسمان

المقادير : كوب من الأرز المجزء ٢ كوبان من خلاصة ساق السمان ، ملعقة سمن ، ملح ، مصطكي - جبهان

الطريقة : يعمل الأرز بالطريقة رقم ١ ص ٣٩٢ باستعمال خلاصة السمان ثم يغرف الأرز الناضج ويجعل بالسمان والمقدونس .

## طاجن الأرز بالحمام

ذكرت في باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

## طاجن الأرز بالسمان

ذكرت في باب الطيور (صفحة ١٨٩) .

## الأرز المعمر

المقادير: كوب من من الأرز المجهر ، ٢ كوباً لبن مملحاً ، ملح .

### الطريقة:

- ١ - يدهن طاجن بخار أو سخن فرن دهناً جيداً بنصف مقدار السمن .
  - ٢ - يوضع الأرز في الطاجن ويصب فوقه اللبن المتبل بالملح ويرج في فرن متوسط الحرارة حتى يقرب من النضج .
  - ٣ - يقدح باقى مقدار السمن ويرش على السطح ويماد الطاجن للفرن حتى يتم نضجه ويحمر وجهه . يقدم في الطاجن أو يقلب في صحن .
- أرز معمر بالطيور

المقادير: كالأرز المعمر السابق مضاف إليه طيور مثل الحمام - السمان - الدجاج الصغير

### الطريقة:

- ١ - تغلف الطيور وتترك صحيحة أو تقطع أنصافاً أو أرباعاً على حسب الرغبة .
- ٢ - تبلل الطيور جيداً بالملح والفلفل .
- ٣ - يمد الطاجن كالسابق ويوضع فيه نصف الأرز ثم الطيور المعدة ثم باقى الأرز .
- ٤ - يتمم كالأرز المعمر السابق .

## أرز الشوكية

المقادير: كوب أرز ، ٤ أكواب من مرق سلق الدجاج ، ملعقة سمن ، ملح - مصطكي - جبهان .

### المقادير :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه الجبهان والمصطكى .
- ٢ - يضاف المرق ويترك حتى يغلى ويتبل .
- ٣ - يضاف الأرز ويترك على نار هادئة بدون تقليب حتى يمتص الأرز مائه ويصير أشبه بالعصيدة .

### الحاج الأرز الأبيض

### المقادير :

- |                           |                        |                            |
|---------------------------|------------------------|----------------------------|
| كوب أرز                   | كبد وقنصة الطيور مقطعة | ٢ ملحقة صنوبر              |
| ٢ كوب مرق طيور ملحقة سمين | ٢ ملحقة زبيب بناتي     | ٢ ملحقة ألوز أو بندق مقشور |

### الطريقة :

- ١ - ينقى الصنوبر وتنزع أعناق الزبيب ويغسل ويصفى تماماً
  - ٢ - يقشر اللوز والبندق ويقطع أنصافاً أو أرباعاً .
  - ٣ - ينقى الأرز ويغسل .
  - ٤ - يقدح السمن ويحمر فيه الكبد والقنصة وتثفل .
  - ٥ - يحمر البندق واللوز في السمن المتخطف حتى يصفر لونها فيضاف الزبيب والصنوبر ويقلب الخليط حتى يحمر لونه .
  - ٦ - تثفل المكسرات وتصفى من السمن .
  - ٧ - يضاف الأرز ويقلب حتى يسمع له صوت .
  - ٨ - يضاف المرق ويتبل بالملح ويترك حتى يغلى .
  - ٩ - تضاف المكسرات (ويمكن الاحتفاظ بقليل منها لتجميل الوجه) وتقلب بخفة مع الأرز وتهدأ الحرارة ويترك الأرز حتى ينضج .
  - ١٠ - يغرف في صحن ويجعل بالكبد والقنصة والمكسرات .
- ملحوظة : يقدم هذا النوع من الأرز مع الطيور الكبيرة كالديك الرومي والاور أو مع ضلع اللحم .

## الحاج أرز الداكن (رقم ١)

المقادير :

كمقادير الحاج أرز الابيض ( ص ٣٩٧ ) بزيادة السمن من ٣ - ٤ ملاعق .

الطريقة :

١ - كطريقة الحاج أرز الابيض السابق ، إلا أن الارز يحمر جيداً في السمن حتى يصير لونه داكن .

٢ - يصنى الارز من السمن الزائد ويترك نحو ملعقة كبيرة فقط .

٣ - يضاف المرق ويتمم كالسابق .

الحاج أرز الداكن (رقم ٢)

المقادير : كمقادير الحاج أرز الداكن ، بإضافة بصلة متوسطة مفرية ناعماً .

الطريقة :

١ - تحمر المكبد والقونصة في مقدار السمن وتفتل .

٢ - ينظف الزبيب والمكسرات وتحمر كالسابق في السمن المتخفف وتفتل .

٣ - يحمر الارز في السمن حتى يحمر جيداً ويصنى من السمن .

٤ - يؤخذ من السمن المتخلف مقدار ملعقة كبيرة وتحمر فيه البصلة المفرية حتى يصير لونها بنياً محمراً .

٥ - يضاف المرق للبصلة ويترك حتى يغلى جيداً .

٦ - يصنى المرق ويكال لتكملة النقص .

٧ - يرفع المرق على النار حتى يغلى فيضاف الارز المحمر ثم المكسرات ويقلب الجميع .

٨ - تهدأ النار ويترك حتى ينضج ، يغرف ويحمل بالمكبد والقونصة وبعض المكسرات

ويستعمل كفرشة للطيور وقطع اللحوم الكبيرة .

بودنج الارز بالجبين

المقادير : ٢ ملعقة كبيرة مسطحة أرز ، ٢ كوب لبن ، ٥ - ٦ ملاعق كبيرة مسطحة جبين

رومى مبشور ، ملم فلغل .



## الطريقة .

- ١ - يبقى الأرز ويغسل ويطهى في اللبن على نار هادئة حتى ينضج .
- ٢ - يضاف إليه ٣ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى ويتبل الخليط بالملح والفلفل .
- ٣ - يصب الخليط في صحن فرن مدهون ورش السطح بباقي الجبن .
- ٤ - يخبز في فرن حار ليحمر السطح .

## المعكرونة

### طهى المعكرونة

طهى المعكرونة بالطريقة الآتية :

- ١ - يغلى مقدار كاف من الماء . تضاف إليه المعكرونة ، كذا الملح .
- ٢ - يترك الإناء مكشوفاً حتى يتم نضجها ، وتختلف المدة من ٢٠ - ٤٠ دقيقة تبعاً للنوع ، تصفى من ماء السلق وتستعمل .

### معكرونة بالزبد على الطريقة الإيطالية

#### المقادير :

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| حوالى ١ كيلو معكرونة مسلوقة (كالسابقة) | ٦ ملاعق مسطحة من الجبن الرومى المبشور |
| ٢ - ملعقتان زبد                        | كوب صلصة طماطم ( صفحة ٩٨ )            |

#### الطريقة :

- ١ - تصفى المعكرونة من ماء السلق ، يضاف إليها الزبد وهى ساخنة ويحرك بخفة .
- ٢ - تغرف في صحن وتقدم للمائدة ومعها الصلصة فى قاربها الخاص والجبن المبشور فى صحن باللور صغير .

## المعكرونة بالجبن والطاطم

المقادير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح ، فلفل أبيض
١ كيلو طاطم	ملعقة زبد أو سمن	ملعقة بقسماط ناعم

الطريقة :

- ١ - تفشر الطاطم وتقطع حلقات وتبل بالملح والفلفل .
  - ٢ - توضع المعكرونة في صحن فرن مدهون على هيئة طبقات متبادلة مع حلقات الطاطم والجبن الرومى ، بشرط أن تكون الطبقة السطحية من الجبن الرومى .
  - ٣ - يرش السطح بالبقسماط الناعم ، وتوزع قطع الزبد على أبعاد على السطح .
  - ٤ - يخبز في فرن حار لتحمر الوجه .
- معكرونة بصلصة الطاطم

المقادير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة	٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملح - فلفل
٢ ملعقتا سمن	١ كيلو طاطم	١ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - يفتح السمن وتضاف إليه الطاطم المصفاء وتترك حتى تنضج ، ثم يضاف إليها الماء وتترك حتى تغلى .
  - ٢ - تبلى الصلصة بالملح ويضاف إليها المعكرونة وتقلب بخفة .
  - ٣ - تعرف في صحن ويرش السطح بالجبن الرومى ، وقد تقدم الجبن على حدة .
- المعكرونة بالصلصة البيضاء والجبن ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة (صفحة ٢٩٩)	ملعقة بقسماط أبيض
٦ ملاعق مسطحة جبن رومى مبشور	ملعقة حلز زبد
٧ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )	ملح - فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - تمزج الجبن الرومي بالصلصة مع الاحتفاظ بمعلقة كبيرة للوجه .
  - ٢ - تخلط المعكرونة بصلصة الجبن ( ويحتفظ بقليل من الصلصة لتغطية الوجه ) وتقلب معها جيداً ، وتقبل بالملح والفلفل الأبيض .
  - ٣ - يصب الحنايط في صحن فرن مدهون بالسمن .
  - ٤ - يغطى السطح بالصلصة الباقية ويرش بالجبن ثم بالقسيماط .
  - ٥ - توزع قطع الزبد على أبعاد على السطح ، وتزج في فرن حار ليحمر الوجه .
- المعكرونة بالصلصة البيضاء والجبن ( رقم ٢ )

### المقادير :

١/٨ كيلو معكرونة مسلوقة (صفحة ٣٩٩)	١/٤ ملعقة شاي من خردل (مستردة)
٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملح - فلفل أبيض
٦-٩ ملاعق مسطحة جبن رومي مبشور	ملعقة حلو زبد وملعقة كبيرة بقسيماط

الطريقة : يضاف الخردل (المستردة) للصلصة البيضاء والجبن . تعمل وتتم كالمسابقة .

المعكرونة بالصلصة والبيض

### المقادير :

١/٨ كيلو معكرونة مسلوقة (صفحة ٢٩٩)	ملح - فلفل ذرة قرفة
ملء ٢ كوب صلصة بيضاء (صفحة ٦٤)	ملعقة سمن ، ٢ ملعقة فئات خبز
عدد ٣ بيضات كاملة أو مخ ٤ بيضات	١/٨ - ١/٤ كيلو عصاج بالطماطم (ص ٤٩)

### الطريقة :

- ١ - تعمل الصلصة البيضاء ويكون سائلها الابن فقط ، أو نصف المقدار من لبن والنصف الآخر خلاصة سلق المعكرونة .
- ٢ - تترك الصلصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلاً ويمزج معها جيداً ويعاد تقليباً .

٢- تدهن الصبيلة بالسمن ويوضع بها نصف مقدار المعكرونة ثم المهصاج ثم باقي المعكرونة ويسوى سطح الصبيلة جيداً .

٤- يغطى السطح بالصاصة ثم ترش بالبقسماط ويوزع السمن على السطح .

٥- تخرج في فرن حار ليحمر الوجه .

المعكرونة بالصلصة الاقتصادية

المقادير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة ( ص ٣٩٩ ) | ٢ ملعقة سمن سائح | للتقديم  
٣ بيضات ، ملح ، فلفل ، ٢ كوب صلصة | صاصة طماطم وجبن رومى مبشور | إذا أريد

الطريقة :

١- تعمل الصاصة بخلاصة سلق المعكرونة بدلاً من اللبن .

٢- تترك الصاصة حتى تهدأ حرارتها نوعاً فيضاف إليها البيض المخفوق قليلاً وتقلب الصاصة جيداً لتقبل .

٣- توضع المعكرونة المسلوقة في صينية مدهونة ويسوى سطحها تماماً وتغطى بالصاصة

٤- تخرج في فرن حار حتى يحمر وجهها .

٥- يقدم معها عادة الجبن الرومى المبشور وصاصة الطماطم ( صفحة ٩٨ ) .

المعكرونة على الطريقة الفرنسية

المقادير :

١ كيلو معكرونة مسلوقة ( ص ٣٩٩ ) | ٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )  
٦ ملاعق مسطحة جبنة رومى مبشور ملعقة سمن | ١ كوب صلصة طماطم ( ص ٩٨ ) ملح فلفل

الطريقة :

١- تخلط صلصة الطماطم بالصلصة البيضاء ويضاف إليها الجبن الرومى وتقبل .

٢- تضاف إليها المعكرونة وهي ساخنة وتقلب معها .

٣- تغرف في صحن يشكل هرمى وتقدم ساخنة .

## المكرونة بالطاطم والعصاج

المقادير :

من $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو مكرونة مسلوقة (ص ٣٩٩)		$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ كيلو لحم مفري .
٢ ملعقة سمن - بصلة متوسطة مفرية		$\frac{1}{4}$ كيلو طاطم . ملح . فلفل .

الطريقة :

- ١ - يعمل العصاج بالسمن والبصل واللحم المفري .
- ٢ - تضاف الطاطم وتترك حتى تنضج فيضاف مقدار من الماء ويترك حتى يغلي .
- ٣ - يضاف العصاج للمكرونة المسلوقة ويخاط معها بخفة .
- ٤ - تفرغ في صحن وتقدم ساخنة .

## مكرونة بالطاطم والعصاج في الفرن

المقادير : كمقادير المكرونة بالطاطم والعصاج السابقة .

الطريقة :

- ١ - يوضع نصف المكرونة في صينية مدهونة أو صحن فرن وبوسطه العصاج ثم باقي المكرونة .
- ٢ - يقدح مقدار ملعقة سمن وبرش على السطح .
- ٣ - تخرج في فرن حار ليحمر الوجه .

## قالب المكرونة بالجلش

المقادير :

مقدار من المكرونة بالعصاج ص ١٤٩ أو		$\frac{1}{2}$ أقة جلش طازج
مقدار من المكرونة على الطريقة الفرنسية ص ٤٠٢		٣ ملاعق سمن

الطريقة :

- ١ - يدهن قالب ( كيك ) سادة مستطيل أو صينية متوسطة مستديرة بالسمن .

- ٢ - يغطى قاع وجوانب القالب بالجلالاش ( يحتفظ ببعض ورقات لتغطية السطح ) ويرش مقدار من السمن السائح بين الطبقات .
  - ٣ - توضع المعكرونة في القالب المعد أو الصليبة ، ويغطى السطح بالجلالاش بنفس الطريقة . يرش السطح بالسمن وترج في فرن حار حتى نحمّر الجلالاش .
  - ٤ - يترك حتى تهدأ الحرارة قليلاً ثم يقلب في صحن ويقدم .
- صليبة المعكرونة بالبيض والبقساط

#### المقادير :

مقدار من المعكرونة بالصاج والطاطم (ص ٤٠٣) | ٢ بيضتان . ملعقة سمن  
٦ ملاعق مسطحة جبن درومي مبشور (وقد استغنى عنها) | ٣ ملاعق بقساط أبيض ناعم، ٢ بيضا

#### الطريقة :

- ١ - تدهن الصليبة بالسمن الدافئ دهناً جيداً .
- ٢ - ترص بالبقساط لتغطية القاع والجوانب تغطية متساوية .
- ٣ - تخفق بيضتان خفيفاً وتصبان في الصليبة على طبقة البقساط لتغطيتها .
- ٤ - تخفق بيضتان وتخلطان بالمعكرونة ويضاف الجبن المبشور في حالة استعماله .
- ٥ - يوضع خليط المعكرونة في الصليبة المعدة وترج في فرن حار حتى يحمر الوجه .
- ٦ - تترك الصليبة لتهدأ نوعاً ثم تقلب في صحن وتقدم .

#### المعكرونة المقلقلة

#### المقادير :

٢ كيلو معكرونة مقصوفة أو	٢ ملعقة سمن
لسان المصفور أو ترس	٢ كوب مرق أو ماء . ملح

#### الطريقة :

- ١ - نحمّر المعكرونة في السمن المقدوح حتى يصفر لونها .

- ٢ - يغلى المرق أو الماء ويضاف للمعكرونة المحمرة وتترك حتى تنضج .  
٣ - يضاف إليها مقدار آخر من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر ، وهذا يختلف تبعاً لنوع المعكرونة .

## النقيطة

النقيطة عبارة عن خليط أشبه بالكريمة السائلة مكون من :  
سائل إما أن يكون لبناً أو ماء أو خليطاً منها ، دقيق ، بيض  
وقد يدخل في هذا خليط مواد أخرى مثل الزيت الطيب .  
وخليط النقيطة يجب أن يكون خفيفاً للغاية ، لذلك يجب حفظه في مكان متجدد  
الهواء مدة لا تقل عن عشر دقائق حتى تمتلئ بفقايع الهواء ، ثم تترك إن أمكن في مكان  
متجدد الهواء مدة ساعة قبل الاستعمال . وفي بعض أنواع النقيطة يضاف بياض البيض  
المخفوق جامداً وهذا مما يزيد في خفة خليطها .  
وبحرارة الطهي يتمدد الهواء ويعمل على خفة النقيطة ، وتدخل النقيطة في كثير من  
الأصناف - حلوة كانت أو غير حلوة - ويختلف مقدار محتوياتها باختلاف نوع النقيطة  
المطلوب للصنف .

### طريقة عمل النقيطة

- للنقيطة أنواع عدة ولعملها طريقة عامة هي :  
١ - يخلط الملح بالدقيق ويخل .  
٢ - تعمل حفرة في وسط الدقيق ويوضع بها الزيت والبيض في حالة استعمالها .  
٣ - يضاف ثلثا المقدار المعين من السائل مع التحريك المستمر بملعقة خشب حتى  
يصير قوام المخلاوط غليظاً وخالياً من أى أثر للدقيق .  
٤ - تخفق النقيطة جيداً خففاً مستمراً مدة ٥ - ١٠ دقائق، حتى تصبح خفيفة مملوءة  
بالهواء .  
٥ - تترك مدة لا تقل عن نصف ساعة في مكان متجدد الهواء .

- ٦ - يضاف باقى مقدار السائل ويخفق الحليب ثم يستعمل .  
٧ - فى حالة استعمال زلال البيض يخفق جيداً حتى يجمد تماماً ثم يضاف للنقطة قبل  
الإستعمال مباشرة ويقلب بخفة .

النقطة الانجليزية الراقية رقم ١ ( لعمل ألبان كيك )	النقطة الانجليزية البسيطة ( لعمل ألبان كيك وبودنج اليوك شابر )
٣ ملاعق كبيرة دقيق   حوالى كوب لبن بيضتان   ذرة ملح	٣ ملاعق كبيرة دقيق   كوب لبن بيضة   ذرة ملح

الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقطة

النقطة الاقتصادية ( رقم ١ )  
المقادير : مل ٦ ملاعق كبيرة دقيق - ملعقة شاي مسطحة ملح - ١ ١/٢ كوب ماء أولبن  
أو خليط منها .  
الطريقة : تتبع بالطريقة العامة لعمل النقطة ، إلا أنها تخفق مدة أطول ويسخن عملها  
قبل استعمالها بمدة طويلة .

النقطة الراقية لعمل ألبان كيك ( رقم ٢ )

المقادير :

٣ - ملاعق كبيرة دقيق - بيضتان | ٤ ملاعق كبيرة من لبن ، ملح  
الطريقة : تعمل بالطريقة العامة لعمل النقطة (صفحة ٤٠٥)

النقطة الفرنسية

وتستعمل لتغطية الأطعمة قبل تحميرها

المقادير :

١ ١/٢ ملعقة كبيرة - دقيق ذرة ملح | بياض بيضة ، ويمكن استعمال الصفار  
ملعقة حلو من زيت فرساوى أو زيتون | ١ ١/٢ كوب ماء دافئ

الطريقة :

١ - تتبع الطريقة العامة لعمل النقطة ( صفحة ٤٠٥ )



٢ — يخفق زلال البيض قبل استعمال النقيطة مباشرة حتى يجمد تماما ويضرب بالخليط ويقلب بخفة .

سجق بالنقيطة Toad in the hole

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية البسيطة (صفحة ٤٠٥) .

$\frac{1}{4}$  ك سجق — ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ — تعمل النقيطة الإنجليزية السابقة وتبل بالملح والفلفل الأبيض .

٢ — يغمس السجق بشوكه ويوضع في صينية مدهونة ، ويرج في الفرن مدة ١٠ دقائق أو يشوح .

٣ — يقطع السجق نصفين أو قطعاً متوسطة .

٤ — تدهن الصينية أو طبق فرن بالسمن دهنا جيداً ويرص به السجق وتصب عليه النقيطة . يخبز في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

٥ — تقدم ساخنة فتقطع قطعاً مناسبة وترص في طبق أو تقدم بدون تقطيع في طبق الفرن .

النقيطة بالفتيك

١ — يستبدل بمقدار السجق مقدار من الفتيك المقطع رفيعاً جداً .

٢ — يتبل الفتيك بالملح والفلفل . يعمل كالسجق بالنقيطة .

عمل ألبان كيك

المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ أو رقم ٢ (صفحة ٤٠٦) سكر

مسحوق (بودرة) — ليمون — حوالى ملعقة كبيرة سمن للتحمير .

الطريقة :

١ — تعمل النقيطة بالطريقة العامة (صفحة ٤٠٥) .

٢ — يقدح قليل جداً من السمن في مقلاة صغيرة نوعاً .

٣ — تصب كمية قليلة من النقيطة كافية لتغطية سطح المقلاة فقط ( طبقة رقيقة ) .

- ٤ — يحمر السطح السفلى ثم تقلب ليحمر السطح الآخر .
- ٥ — تقلب على ورقة مرشوشة بالسكر الناعم ويمصر عليها قليل من الليمون وتاف على شكل السجارة . ترص في صحن وتجميل بالليمون .

### النقيطة بالتفاح

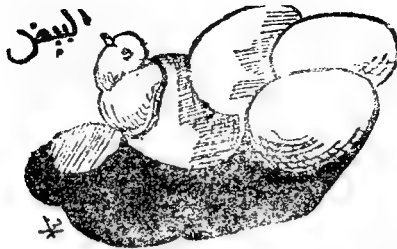
المقادير : مقدار من النقيطة الإنجليزية الراقية رقم ١ ( صفحة ٤٠٦ )  
١/٢ ك فاكهة كالتفاح أو الموز أو المشمش الخ .

الطريقة :

- ١ — تجهز الفاكهة على حسب نوعها ، يدهن صحن فرن بالسمن .
- ٢ — توضع الفاكهة بالصحن وتصب فوقها النقيطة . ترج في فرن حار ٣٠ دقيقة

### البان كيك بالزبيب

المقادير : كمقادير ألبان كيك السابق مضاف إليها قليل من الزبيب الباقى الرفيع .  
الطريقة : كالسابقة ويرش قليل من الزبيب على طبقة النقيطة الرفيعة قبل أن يحمر السطح السفلى للبان كيك وتتمم كالسابق .



البیض من أم المواد الغذائية العضوية ، ويعتبر غذاء كاملاً لاحتوائه على جميع المواد اللازمة لجسم الإنسان بكمیات وافرة ، ويتكون البیض من ثلاثة أقسام :

١ - القشرة : عبارة عن غلاف جیری ذی مسام ( كربونات الكالسيوم ) ملتصق بسطحه الداخلي غشاء رقیق .

٢ - البیاض الزلال : هی المادة البروتينية . وتوجد ذائبة بالماء الموجود بالزلال بكثرة ومحصورة فی خلايا صغيرة .

ویركب زلال البیض من ٨٥٫٧ ٪ ماء ، ٢٫٦ ٪ بروتین ، ٥٫٩ ٪ أملاح .

٣ - الملح ( الصفار ) : ویحتوی على المواد

الدهنية والبروتينية وأملاح الجیر والحديد والفسفور ، وكية الماء به أقل

نما فی البیاض ، لذا یعتبر الجزء المغزی

فی البیض ویتركب الملح من ٥٠٫٩٠ ٪

ماء ، ١٦٫٢ ٪ زلال ، ٣١٫٧٥ ٪

مواد دهنية ١٫٠٩ ٪ أملاح



ویأكل الناس فی حیاتهم العامة بیض الدجاج

بكمیات هائلة ، لأنه طعام مغذ ومولد للحرارة

وموافق للضعفاء الذین لا یستطیعون أكل كمية

كبيرة من الطعام العادی ، حیث أن متوسط وزن

البیضة ٦٥ جراماً . والمواد الغذائية التي فی عشرين بیضة تعادل القوة الغذائية فی كيلو جرام من اللحم . كما أنه رخیص الثمن ومتيسر الحصول علیه . ولا یبغى أن أكل البیض لا یخلو

أحيانا من أضرار ناتجة من الميكروبات التي كشفت فيه ، وهي تنشأ في العادة من الطعام الذي يأكلها لدجاج ، حيث يبحث عادة عن غذائه بين السباخ والمحلات القذرة والمواد البرازية وأحسن البيض ما كان معه نقياً وذلك دليل على أن الدجاجة قد تغذت بالحبوب ، ويخضر لون المح إذا تغذت بالأعشاب ، ويسود إذا تغذت بالحشرات .

## فساد البيض

والبيض سريع الفساد لتخلل الهواء المحمل بالكثيرا بدلا من الماء المتبخر ببطء فيخف وزن البيض ويتفاعل حينئذ الهواء مع حامض الكبريتيك الذي في المح مع أملاح الكبريت القلوية التي تتولد في الزلال ، وينتج عن هذا التفاعل أيديروجين مكبرت له رائحة كريهة يعرف بها البيض الفاسد .

## اختيار البيض

تعرف البيضة الطازجة بمشونة قشرتها ، أو تختبر كالآتي :

الطريقة الأولى : توضع البيضة بين العين ونور الشمس ، فإن وجد بها نقط عكرة وكانت غير صافية اللون دل ذلك على فسادها . وهذه طريقة تجارية يتبعها الفلاحون

الطريقة الثانية : وهذه طريقة منزلية : يذاب جزء من الملح في عشر أجزاء من الماء (ملعقتان كبيرتان من الملح في نصف لتر ماء) ويوضع المزيج في إناء ثم تلتقي البيضة فيه فإذا طفت على وجه الماء كانت البيضة فاسدة غير سليمة لاحتوائها على الغاز .

## حفظ البيض

يحفظ البيض في حالة كثرة عدده أو لشحنه لبلاد أخرى ، ويشترط في ذلك أن يكون البيض طازجا تماما ، وأن يمسح فقط ولا يغسل بتاتاً لئلا تزال الطبقة السطحية الطبيعية المانعة لدخول الهواء .

## طرق حفظه

- ١ - يحفظ في ثلاجات ، أى في درجة حرارة منخفضة لا تصلح لنمو البكتريا .
- ٢ - يحفظ في صندوق أو وعاء من الخشب وذلك .  
(أ) يفرش الصندوق بدشارة خشب أو رمل ناعم أو نخالة أو جبس .  
(ب) يوضع البيض في الصندوق متفرقاً بمسافة عن بعض بحيث يكون الطرف المدب للأسفل .  
(ج) يملأ الفراغ من جميع الجهات بإحدى المواد السالفة الذكر .
- ٣ - (أ) يستحضر إناء من الزنك أو الصفيح مملوء بالماء حل فيه جير مطفأ بنسبة ١ : ١٠ أو بعارة أخرى لكل لتر من الجير عشر لترات من الماء .  
(ب) يوضع البيض في هذا المزيج فتلسد مسامه فلا ينفذ منها الهواء - وقد شوهد أن طعمه بهذه الطريقة يكون متغيراً إذا أكل على هيئة بيض مضهوب (برشت) ، أما إذا كان مقلباً أو استعمل في أصناف أخرى فلا تغير في طعمه .
- ٤ - يوضع البيض في محلول ملحي بنسبة واحد إلى عشرة ، فيسد الملح مسامه ويمنع الهواء من الدخول .

٥ - يغطى البيض بطبقة من مادة دهنية أو من الشمع تمنع الماء الذى بداخله من التبخر البطيء كما تمنع الهواء من الدخول من مسامه ، وقد شوهد أن أحسن المواد التى يغطى بها البيض زيت بذرة الكتان ( الحار لأنه أشدها تأثيراً ، وتبقى البيضة مدهونة به أشهر دون تغير وهذه الطريقة أحسن الطرق السابقة وأفضلها .

## طهى البيض

- يطهى البيض بعدة طرق ؛ ويقدم صنفاً قائماً بذاته ، أو مع أصناف ومقادير أخرى ، مكوناً أطباقاً مغذية . ويطهى البيض :
- ١ - بمقشرة كما فى البيض المسلوق . مضهما (برشت) أو جامداً .
  - ٢ - بدون القشرة ، كما فى البيض المقلّى فى الماء أو السمن أو مطهى على البخار ، كما فى قوالب الحلوى المختلفة مثل الكستردة .

٣ - بيض مربوب رقم ١ (المزج المح بالبيض) .

(١) مطهى فى السمن ، كما فى عمل البيض المفرى بالبن (Scrambled eggs)

(ب) مطهى فى اللبن ، كما فى عمل الكستردة بأنواعها .

(ج) لبيض المربوب يستعمل لتغطية الأطعمة لتحمرها أو لتفادك المقادير يبيض

٤ - بيض مربوب رقم ٢ ، وفيه يخفق البيض خفقا جيدا ثم يزيق الخللا البروتينية

فيملؤها الهواء البارد ويعمل على خفة المزيج ، وهذا الهواء يعتمد فى أثناء الضج

فيزيد فى خفة العنتف ، كما فى عمل البسكوتات والكعك الأسفنجى والبودنج .

(١) تجارب عملية لبيان الطرق الصحيحة لطهى البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	توضع البيضة فى ماء بارد وترفع لدرجة التليان وترك لتغل دقيقة . تقدم حالا	البيض لزوج ولين نوعا ، والملح تجمد وسمما وبالتساوى
٢	توضع البيضة فى ماء مغلى وترفع على نار هادئة بمرط ألا ينلى الماء وترك من ٧ : ٨ دقائق	كالسابقة رقم ١
٣	تغل البيضة فى ماء مغلى لمدة ٣ ١/٢ دقائق	تجمد البيض تماما . أما الملح فبعد خارجة ون الوسط لنا وذلك أسرع الضج التى منعت وصول الحرارة لوسط الملح
٤	توضع البيضة فى ماء مغلى وتغل ٢٠ دقيقة ثم ترك لتبرد ببطء	تجمدت البيضة تماما ولوحظ وجود لون أخضر حول الملح وهذا ناتج من الفوسفور
٥	تغل رقم ٤ وتغل لمدة ١٥ دقيقة وتبرد بسرعة	تجمدت البيضة تماما . ولم يظهر أى تغير فى لون الملح .
٦	يمزج ١/٢ بيضة مربوبة ، ١/٢ رطل لبن ، ملحقة حلى من سكر ونخيز فى فرن حار	كان المزيج لينا ومجهدا فى بعض الأجزاء
٧	تعد التجربة رقم ٦ وتخصر فى فرن متوسط الحرارة فى صينية بها ماء .	مزيج ناعم اللبس متساك الأجزاء وهذه هى الطريقة الصحيحة لعمل الكستردة فى الفرن Baked Custard
٨	تستعمل المقادير السابقة وتوضع فى إناء مدهون وتطهى بالبخار	كوتت كستردة وقلبت فى الطبق
٩	تستعمل نفس المقادير وتطهى على حمام مائى مع التقليب المستمر	كوتت كستردة سائلة سمكية ونعمى : Boiled or Cup-Custard

## النتيجة العامة

- ١ - يجب ألا تكون درجة الحرارة قوية ولا سريعة حتى لا يتجمد الزلال فيمنع تسرب الحرارة إلى الملح .
  - ٢ - في حالة خلط البيض بطعام آخر يجب ربه أولاً ثم خلطه جيداً حتى يتوزع في الطعام بالتساوي .
  - ٣ - إذا أريد سلق البيض جامداً فيغلى مدة ٣٥ دقيقة ثم يوضع في ماء بارد مباشرة .
  - ٤ - إذا أريد سلق البيض مضياً ( برشت ) فيغلى مدة ٣¼ دقيقة .
- (٢) تجارب عملية تبين تأثير الحرارة في البيض

رقم	التجربة	النتيجة
١	يغلى قليل من الماء به ملح في مقلاة ثم تسكر البيضة باحتراس وتوضع بها	تجمد الزلال أولاً وبسرعة ثم الملح وهذا النوع يسمى Poaching an egg
٢	يقدر سمين بالمقلاة - وتؤخذ قطعتان من الخبز متساويتان في الحجم والوزن وتغطى إحداهما بالبيض المربوب والأخرى تترك - ثم تحمران في السمن على الوجهين - تقطعان الموازنة	١ - القطعة المغطاة بالبيض نتيجهها حسنة ولم يتسرب السمن داخلها لتجمد البيض بالحرارة ٢ - القطعة الغير مغطاة احترت بأكلها وامتنعت السمن
٣	توضع كمية متساوية من فتات الخبز في طبقتين بوردنج تغطى كلتا هما بكيتين متساويتين من اللبن - تغطى إحداهما بمح بيضة مربوب ويغذى الاثنان في فرن متوسط الحرارة	١ - البوردنج والبيض تجمد ٢ - البوردنج من غير البيض لم يتجمد
	يؤخذ زلال البيض فقط ويرب جيداً يسكن في مكان بارد .	تكونت رغوة بيضاء جالسة ناتجة من تخلل الهواء في الخلايا الزلاية

## النتيجة العامة

- ١ - الماء الساخن يجمد البيض .
- ٢ - يستعمل البيض غلظاً لحفظ الاطعمه في أثناء الطهي منعاً من تسرب المادة الدهنية التي تسبب عسر هضمها .

- ٣ - يستعمل البيض في تغذية المواد ، ويعمل على تجمد البودنج .
- ٤ - يستعمل للزخرفة ويعمل على خفة الأصناف .
- ٥ - يعطى طعماً لذيذاً للأطعمة ويجعلها خفيفة ويزيدها قيمة غذائية .

## طهى البيض

### البيض المسلوق المصوب (برشت)

الطريقة الأولى : يلقى البيض في ماء مغلى ويغلى من ٣ - ٤ دقائق على حسب حجم البيضة .

الطريقة الثانية : يلقى البيض في ماء مغلى ويغلى الإناء ويترك به البيض بعيداً عن النار مدة ٥ - ١٠ دقائق حسب الرغبة .

الطريقة الثالثة : يلقى البيض في الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة حتى يغلى ويترك مدة دقيقة بعد الغليان .

### البيض المسلوق جامداً

يلقى البيض في الماء البارد ويرفع الإناء على نار هادئة ويترك مدة ١٥ دقيقة ويبددها بترك في ماء بارد لحين تقشيره .

### البيض المسلوق المحمر (مزعلل)

المقادير : ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح — فلفل .  
مقدونس للتجميل .

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويحمر فيه البيض المقشر ، ثم يرفع ويرش بالملح والفلفل .

٢ - يرتب في صحن ويحمل بالمقدونس ، وقد تقدم معه صلصة الطماطم (ص ٩٨) .

### البيض المايونيز

المقادير : كوب صلصة مايونيز (صفحة ٨٥) : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً باردة ،  
ملعقة حلوة من مقدونس مفروى .



### الطريقة :

- ١ - يترك البيض صحيحاً أو يقطع أنصافاً طولاً .
  - ٢ - يرص في صحن ويغطى بصلصة المايونيز ويحمل بالمقدونس المفري .
- البيض بالصلصة البيضاء ( رقم ١ )
- المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامدأ ؛ ٢ كوب صلصة بيضاء ( ص ٦٤ ) ملح ، فلفل أبيض

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ويقطع حلقات أو أنصافاً طولاً ويحتفظ بمح ( بصفار ) بيضتين
  - ٢ - يرتب البيض في صحن دائي ويغطى بالصلصة ، ينخل صفار البيض .
  - ٣ - يعمل من الملح ( الصفار ) المتخول قرص الشمس بأشعتها . يقدم الطبق ساخناً
- البيض بالصلصة البيضاء ( رقم ٢ )

### المقادير :

عدد ١ بيضات مسلوقة جامدأ		مثلاث صغيرة من الخبز المحمر
٢ كوب صلصة بيضاء ( صفحة ٦٤ )		ملقعة حلوة من مقدونس مفري

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ، وتشق الواحدة نصفين طولاً ويفصل الصفار عن البياض .
  - ٢ - يفري بياض البيض فرياً غليظاً .
  - ٣ - تسخن الصلصة ويضاف إليها البيض المفري وتبل بالملح والفلفل .
  - ٤ - توضع في صحن دائي ويحمل السطاح بأنصاف مح البيض والمقدونس المفري وتوضع مثلاث الخبز حول الطبق .
- البيض الاسكندراني بالطاطم

### المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جامدأ		ملقعتان من سمن		ملح . فلفل . بصلصة مفرية .
كوب طاطم مصفاة		حوالي ١ كوب ماء		ملقعة شاي من مقدونس مفري

### الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يحمر لونه .
  - ٢ - يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج ، فيضاف المقدونس والماء وتبل بالملح والفلفل ، وتترك حتى تغلي مدة دقيقتين .
  - ٣ - يضاف البيض المقشور للطماطم ، ويترك الإناء على نار هادئة مدة ٥ دقائق مع ملاحظة تقلبيه بعد منتصف المدة .
  - ٤ - يرفع البيض من الطماطم وتشق الواحدة نصفين طولاً أو تترك صحيحة .
  - ٥ - يرص البيض في صحن وتصب فوقه الطماطم .
- ملحوظة : يمكن تقديم البيض والطماطم داخل حلقة من البطاطس المهيوك (مر ٢٨٢)
- البيض بالكاري

### المقادير :

عدد ٦ بيضات مسلوقة جاهداً | فنجان شاي من أرز مسلوق  
مقدار من صلصة الكاري (صفحة ٧٨)

### الطريقة :

- ١ - تعمل صلصة الكاري وتترك على نار هادئة مدة نصف ساعة .
  - ٢ - يقشر البيض ويضاف للصلصة ويترك بها مدة ٥ دقائق .
  - ٣ - ينشل البيض من الصلصة وتقطع الواحدة نصفين طولاً .
  - ٤ - يوضع الأرز في الصحن على هيئة حلقة مجوفة .
  - ٥ - يرص داخل الحلقة وتصب الصلصة عليه أو حول الأرز .
- بيض بالأنشوجة (رقم ١)

### المقادير :

عدد ٢ بيضتان مسلوقتان جاهداً ملحقة حلوزيد - فلفل أحمر	ملحقة شاي من روح الأنشوجة (٥) . قليل من اللون الأحمر (إذا احتاج الأمر)
--	---

(٥) تفري في قجاجات من محلات البقالة

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف لمساعد على سهولة الارتكاز .
  - ٢ - ينزع المح ويمرر خلال منخل سلك ، أو يدهك جيداً ، ثم تصاف إليه المقادير الأخرى ويدمك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
  - ٣ - يوضع الخليط في كيس من الورق أو النسيج به قمع بشكل وردة .
  - ٤ - يضغط الخليط على هيئة وردة داخل أنصاف بياض البيض .
  - ٥ - توضع كل واحدة على حلقة من الطاطم أو الخيار أو البنجر الناضج .
- بيض بالأنشوجة ( رقم ٢ )

### المقادير :

عدد ٢ من الأنشوجة المملحة	عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً
قليل أحمر - قليل من اللون الأحمر	ملعقة حلو زبد

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض وتقطع الواحدة نصفين عرضاً وينزع المح ، ويقطع جزء صغير من أسفل الأنصاف كالسابق .
  - ٢ - تسمح الأنشوجة جيداً ويزال منها الشوك وتنحق ويضاف إليها الزبد ومع البيض ويدمك الخليط جيداً حتى ينعم تماماً .
  - ٣ - يتبل الخليط ويمرر خلال منخل سلك .
  - ٤ - يلون على حسب الرغبة بشرط أن يكون لون المزيج فاتحاً .
  - ٥ - يضغط الخليط كالسابق على أنصاف بياض البيض .
  - ٦ - يقدم على حاقات من الطاطم أو الخيار أو البنجر .
- بيض بالكريمة ( رقم ١ )

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ، ملعقة صغيرة من مقودونس مفري ناعماً . قليل من الملح .

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض وتشق الواحدة نصفين عرضاً ويرال الملح ويقطع جزء صغير من أسفل كل نصف ليسهل ارتكازه .
- ٢ - يمرر مخ البيض خلال منخل سلك .
- ٣ - تضاف الكريمة المخفوقة لمخ البيض وكذا المقدونس .
- ٤ - تملأ أنصاف البيض بالخليط على شكل وردة .
- ٥ - تقدم على طبقة من كامخ الخضرا أو على حلقات من الطاطم أو البنجر الناضج

### بيض بالكريمة ( رقم ٢ )

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، ١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملعقتان كبيرتان من كريمة مخفوقة ملح - فلفل أبيض .

### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ويشق الواحدة نصفين طولاً .
- ٢ - ينزع الملح وينخل بمنخل سلك ثم يخلط ويدعك جيداً .
- ٣ - تضاف الكريمة المخفوقة والملح والفلفل .
- ٤ - يوضع الخليط في كيس ذي بلبلة منقوشة .
- ٥ - يملأ بياض البيض بالخليط ثم يضم كل نصفين معاً لتكوين بيضة كاملة .
- ٦ - ينقش مكان الالتصاق بوردادات صغيرة من الخليط .
- ٧ - تعمل فرشاة من كامخ الخضرا ويحمل سطحها بالبيض المحشو المنقوش .

### بيض محشو بالمايونيز

المقادير : عدد ٣ بيضات مسلوقة جامداً ، ملعقتا حلو صلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ ) ١/٢ ملعقة شاي من مقدونس مفري .

### الطريقة :

يعمل مثل البيض بالكريمة رقم ١ باستبدال الكريمة بصلصة المايونيز .

## البيض المسلوق بدون قشر

½ البيض المسلوق في الماء بدون قشر Poached Eggs

المقادير : كوب ماء مغلي مضاف إليه ½ ملعقة شاي من خل أو عصير ليمون - ملح  
الطريقة :

- ١ - تكسر البيضة في فنجان باحتراس .
  - ٢ - يحرك الماء حركة دورية وتصب البيضة باحتراس وتساوى أطرافها لتأخذ شكلاً مستديراً وتترك من ٢ - ٣ دقائق ، ترفع باحتراس بمقصوطة وتصفى من الماء .
  - ٣ - توضع على خبز مقعد (توست) مستدير مدهون بالزبد وتقدم ساخنة .
- ملحوظة : يوجد إزاء خاص لسلق البيض في الماء بدون قشر . وهو معد بأربع حلقات من المعدن . ولاستعماله يوضع به الماء المملح المضاف إليه الخل أو عصير الليمون ثم يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة ويصب في الحلقات المعدة ويترك من ٢ - ٣ دقائق . يرفع البيض ويتم كالسابق .

## البيض المسلوق في اللبن بدون قشر

المقادير والطريقة : مثلي البيض المسلوق في الماء بدون قشر ، ويستبدل بالماء اللبن ويستغنى عن عصير الليمون أو الخل .

## البيض المسلوق في الطماطم بدون قشر

الطريقة : كالبيض المسلوق في اللبن بدون قشر . ويستبدل مقدار اللبن بمقدار من صلصة الطماطم الخفيفة ( صفحة ٩٨ ) .

## البيض المسلوق بدون قشر بالأسفاناخ

المقادير : عدد ٤ بيضات ، ½ كوب ماء مغلي - ملح ، ¼ ملعقة شاي من عصير ليمون  
½ ك أسفاناخ بيوريه ( صفحة ٢٩٣ ) .

الطريقة :

- ١ - يعمل الأسفاناخ البيوريه ويتبل ويفرد في الصحن المعد .
- ٢ - يسلق البيض بدون قشر في الماء للغلي المضاف إليه الملح وعصير الليمون (واحدة فواحدة) كما في (صفحة ٤١٩) ، ويوضع فوق الأسفاناخ البيوريه
- ٣ - يقدم ترواً للباندة وهو ساخن .

## البيض المسلوق بدون قشر بالجبن الرومي

المقادير :

- ١ - يعمل عدد من البيض المسلوق بدون قشر في الماء ، ويوضع على حلقات من الخبز المقدد المدهون .
- ٢ - يعمل الخليط الآتي : ملعقة حلو زبد - ملعقة كبيرة من لبن ، ماء عدد ملعقة كبيرة من جبن رومي مبشور ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي من مسحوق الخردل . قليل من الفلفل الأحمر ، ملح .

الطريقة :

- ١ - يسخن السمن ويضاف إليه الجبن الرومي واللبن والتوابل ، ويقلب الخليط جيداً على نار هادئة حتى يغلظ قوامه .
- ٢ - يغطى البيض بخليط الجبن السابق وهو ساخن ويحمل بالمقدونس ويقدم في الحال .

## البيض المسلوق بدون قشر في المحار

المقادير :

- |  |  |
|--|--|
| <p>عدد ٤ بيضات كبيرة ملعقة سمن<br/> <math>\frac{1}{4}</math> ك أسفاناخ بيوريه (ص ٢٩٣)<br/>         ١ - تدهن عدد ٤ من المحار بالسمن الدافئ ، ويوضع بكل طبقة من الأسفاناخ<br/>         ٢ - يوضع على طبقة الأسفاناخ بيضة مسلوقة في الماء بدون قشر (صفحة ٤١٩)<br/>         ٣ - يغطى البيض بطبقة من الصلصة البيضاء .<br/>         ٤ - يرش الجبن الرومي على السطح وتزج في فرن حار ليحمر الوجه ثم تقدم في الحال .</p> | <p>ملء ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور<br/>         كوب صلصة بيضاء (ص ٦٤)</p> |
|--|--|

## بيض مقرى على الطريقة الأفريقية Scrambled eggs

يؤخذ لكل عدد ١ بيضة المقادير الآتية :

<p>فلفل أبيض - ملح خبز محمر أو مقدد (توست) مربع أو مستدير مدهون بالزبد</p>	<p>قطعة زبد في حجم عين الجمل أو ملعقة مسطحة سمن نباتي ملعقة كبيرة من لبن</p>
--	--

الطريقة :

- ١ - يكسر البيض ويضاف إليه اللبن والملح والفلفل ويمزج الجميع معاً .
- ٢ - يسيح الزبد أو السمن ويضاف إليه الخليط ويقلب بسرعة على نار هادئة ويفزع الأنااء بعيداً عن النار عندما يتجمد الخليط قليلاً .
- ٣ - يوضع البيض المقرى على الخبز المد ويحمل بالمقدونس ويقدم ساخناً .

بيض مقرى أسكندرانى ( شكشوكة )

المقادير :

<p>ملعقتا سمن ملح ، فلفل ؛ ١/٢ كوب ماء ملعقة حار من مقدونس مقرى</p>	<p>عدد ٦ بيضات كوب طماطم مصفاة بصلة متوسطة مقرية</p>
---	--

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر لونه .
- ٢ - يضاف إليه الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف المقدونس والماء وتبلى بالملح والفلفل وتترك حتى تغلى .
- ٣ - يخفق البيض جيداً ويضاف للطماطم ويقلب الخليط ببطء وباستمرار ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
- ٤ - يغرف فى صحن ويقدم ساخناً .

## البيض المقلى

الطريقة:

- ١ - يقدح السمن ويكسر البيض واحدة واحدة ، في فئجان
- ٢ - تلقى البيضة في السمن باحتراس وتساوى أطرافها بملعقة لتأخذ شكلاً مستديراً
- ٣ - تترك دقيقتين ثم ترفع واحدة بعد الأخرى بمقصوفة .
- ٤ - يرص في الطبق بنظام ويحمل بالمقدونس ، أو يوضع على خبز مقدد (توست) ويقدم ساخناً ؛ أو يقدم على توست مدهون بخليط من الزبد ومعجون الأنانجوجة .

### البيض بالبسطرمة (رقم ١)

- ١ - تقلى البسطرمة في قليل من السمن وتغرد في الصحن
- ٢ - يكسر فوقها البيض بمناية واحدة فواحدة ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يعاد الصحن على النار مدة دقيقتين أو ثلاث .
- ٤ - يقدم البيض في الصحن نفسه بعد لفه بورقة ، أو يرفع البيض باحتراس ويترقب في صحن .

### البيض بالبسطرمة (رقم ٢)

- ١ - تقلى البسطرمة خفيفاً وترفع ويرتب في صحن على حسب الرغبة .
- ٢ - يلقى البيض واحدة بعد الأخرى كما في البيض المقلى السابق ، ويرفع باحتراس ويوضع بجانب البسطرمة ، يتبل البيض بالملح والفلفل ويقدم .

### بيض مقلى بالسجق للسجق (رقم ١)

المقادير :  $\frac{1}{8}$  ك سجق ، ملعقة كبيرة من سمن ، عدد ٤ - ٥ بيضات ، ملح ، فلفل

الطريقة:

- ١ - يقطع السجق قطعاً صغيرة ناعاً ويحمر في السمن المقسوح نصف تحمير .
- ٢ - يكسر فوقه البيض واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يترك على النار حتى يجمد يياض البيض ويقدم للمائدة وهو ساخن .



## بيض مقل بالسيج ( رقم ٢ )

المقادير : كفاير السجق بالبيض السابقة .

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه السجق المقطع ويرفع .
- ٢ - يقل البيض في السمن المتخلف كما في البيض المقل (ص ٤٢٢) ويرفع باحتراس
- ٣ - يوضع البيض المقل والسجق بنظام في صحن دائي ويقدم .

## بيض مقل بالعصاج

المقادير : ملعقتان من عصاج عادى أو بالطاطم ( ص ١٤٩ ) ، عدد ٤ - ٥ بيضات .  
ملح وفلفل ، ملعقة صغيرة من سمن .

الطريقة :

- ١ - يضاف السمن للعصاج ويرفع على النار حتى يستخن تماماً .
  - ٢ - يكسر فوقه البيض واحدة بعد الأخرى بعد التحقق من سلامته .
  - ٣ - يرش البيض بقليل من الملح والفلفل ويعاد الصحن على النار حتى يجمد بياض البيض . يلف الصحن بورقة أو فوطة ويقدم للمائدة .
- ملحوظة : يطهى البيض بالعصاج كالآتي :
- ١ - يوضع العصاج الساخن في طبق الفرن الخاص ويساوى سطحه .
  - ٢ - يكسر فرقه البيض واحدة فواحدة ويرش بالملح والفلفل وقليل من السمن المقدوح ويزج في فرن حتى يجمد البياض ويقدم المائدة .

## بيض مقل بالفول المدمس ( رقم ١ )

المقادير ٤ - ٦ بيضات ، عدد ٦ ملاعق كبيرة من فول مدمس ، ملعقتان كبيرتان من سمن ، ملح وفلفل .

### الطريقة :

١ — يقدح السمن ويضاف إليه الفول ويقلب معه على النار مدة ٣ دقائق ثم يتبل بالملح والفلفل .

٢ — يكسر البيض فوقه واحدة فواحدة باحتراس ويرش بقليل من الملح والفلفل

٣ — يعاد الصحن على النار حتى ينضج البيض ، يقدم بعد لفه بورقة مشرشرة الطرف

بيض مقلى بالفول المدمس المفصص (رقم ١)

المقادير : كمقدار البيض المقلى بالفول المدمس (رقم ١) .

الطريقة : ينزع قشر الفول ثم تتبع طريقة البيض بالفول (رقم ١)

بيض مقلى بالفول المدمس (رقم ٣)

المقادير : كمقادير البيض المقلى بالفول (رقم ١) بإضافة بصلة متوسطة مفرية .

### الطريقة :

١ — تحمر البصلة في السمن حتى تصفر ويضاف إليها الفول ويقلب الخليط مدة دقيقتين ويرفع من على النار .

٢ — يوضع في صحن فرن مدهون على هيئة طبقة متساوية .

٣ — يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة فوق الفول ويرش بالملح والفلفل .

٤ — ترج في فرن متوسط حتى يحمر بياض البيض نوعاً . يقدم ساخناً .

أقراص البيض (رقم ١)

### المقادير

عدد ٤ بيضات

بصلة صغيرة مفرية — ملح — فلفل

### الطريقة :

١ — يدعك البصل بالملح والفلفل ثم يضاف للبيض .

ملعقة شاي من مقدونس مفري  
عدد ٣ ملاعق زيت فرناوى للتحمير

- ٢ - يخفق البيض قليلا ويضاف إليه المقدونس المفروى .  
 ٣ - يقدح الزيت في طاسة ويصب بها ربع مقدار الخليط ويترك حتى يحمر السطح السفلى للقرص ويقبض القرص لتحمير الجهة الثانية ثم يرفع من الزيت .  
 ٤ - تكرر العملية حتى ينتهى المقدار . ترص الأقراص في صحن وتجهل بالمقدونس  
 أقراص البيض (رقم ١)

#### المقادير :

٤ بيضات . ملح وفلفل	٣ فصوص ثوم ١ ملعقة شاي من كمن ناعم
ملعقة حلو من بقسماط	٤ ملاعق زيت فرساوى للتحمير

#### الطريقة :

- ١ - يدق الثوم ناعما ثم يضاف إليه الكمن .  
 ٢ - يخفق البيض قليلا ثم يضاف إليه خليط الثوم والكمن وكذا البقسماط .  
 ٣ - يقبل بالملح والفلفل ويخفق قليلا . يقدح الزيت في طاسة .  
 ٤ - يصب بها نصف مقدار الخليط . يحمر القرص من جهتيه ويرفع من الزيت .  
 ٥ - تكرر العملية مرة أخرى لعمل قرص آخر . توضع في صحن وتجهل بالمقدونس .  
 بيض اسكتلندى (رقم ١) Scotch Eggs

#### المقادير :

٤ - بيضات مسلوقة جامداً	بيض وبقسماط للتغطية ، سم غزير للتحمير
١ كيلو لحم سجق أفرنجى بقرى ناعم	ملعقة حلو من دقيق متبل بالملح والفلفل

#### الطريقة :

- ١ - يقشر البيض ويغسل سطحه بقليل من الدقيق المتبل .  
 ٢ - ينزع غشاء السجق الجلدى ويحجى اللحم جيداً ويقسم أربعة أقسام .  
 ٣ - تغطى كل بيضة بقطعة من لحم السجق ويساوى عليها اللحم جيداً وتبسط الأطراف لسهولة الارتكاز . تغطى بالبيض ثم بالبقسماط .  
 ٤ - تحمر في السمن وترفع منه وتترك لتبرد نوعاً فتشقق نصفين عرضاً .

التقديم (١) يقدم ساخناً كالآتى .

يوضع كل نصف على قطعة مستديرة من الخبز المحمر أو المقدد المدهون بالزبد ويصب حول الطبق قليل من صلصة الطماطم (ص ٩٨) ويقدم الباقي فى القارب الخاص .  
(ب) يقدم بارداً كالآتى :

١ - يوضع كل نصف على حلقة من الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكافور الحضر المزوج بالصلصة الفرنسية (ص ٢٣٧)

٢ - أو يوضع كل نصف على حلقة الطماطم أو الخيار ويجمل الصحن بكافور الخس بالمايونيز (ص ٢٧٧)

بيض اسكتلندى (رقم ٢)

المقادير :

٤ بيضات مسلوقة جامداً	ملعقة حلو من دقيق متبل	بيض وبقسماط للتغطية
$\frac{1}{8}$ كيلو لحم سحوق أفرنجى بقرى	ملح فلفل - جوزة الطيب	سمن غزير للتحمير
ناعماً $\frac{1}{8}$ كيلو لحم مفروى ناعماً	عصير بصلصة صغيرة	

الطريقة :

١ - يقشر البيض باحتراس ويغلى بقليل من الدقيق المتبل .  
٢ - يفرى اللحم ناعماً مرتين أو ثلاثاً وقديق بالهاون ثم يتبل بعصير البصل والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٣ - يضاف خليط اللحم إلى السحوق ويعجن الخليط جيداً جداً .

٤ - يقسم الخليط أربعة أقسام .

٥ - يغلى البيض المتبل باللحم ويساوى السطح تماماً وتبطن الأضراف .

٦ - يغلى بالبيض والبقسماط ويحمر تحميراً غزيراً .

٧ - يرفع من السن ويبرد نوعاً . تقطع الواحدة نصفين عرضاً .

التقديم : يقدم ساخناً أو بارداً كما فى البيض الاسكتلندى (رقم ١) (ص ٤٢٥) .

## أقراص البيض بالخضر

المقادير :

٦ بيضات ، ملح — فلفل ، ملحقة سمين | بصلة صغيرة مفرية ، ١ من الطماطم المتوسطة  
١ من البطاطس المسلوقة (ص ٢٨١) | ملحقة شاي من مقدونس مفري

الطريقة :

- ١ — يكسر البيض ويخفق قليلاً .
- ٢ — تقشر الطماطم وتقطع قطعاً صغيرة ويفري البطاطس .
- ٣ — يحمر البصل في السمن ثم تضاف إليه الطماطم والمقدونس والبطاطس وتحمر قليلاً ثم ترفع من على النار وتترك لتبرد نوعاً ثم تضاف للبيض .
- ٤ — يقدح قدر بسيط من السمن في مقلاة ويصب بها مقدار فنجان قهوة من الخليط ليكون قرصاً وعند ما يحمر السطح السفلي يقلب على الوجه الآخر .
- ٥ — تكرر العملية حتى ينتهي المقدار .
- ٦ — ترص الأقراص في صحن ويحمل بالمقدونس .

## ضلع البيض Egg Cutlets

المقادير : ٤ بيضات مسلوقة جامداً ، ملح ، بيضتين ½ كوب صلصة يضاء غليظة ( بانادا  
صفحة ٦٤ ) ملح — فلفل أحمر — جوزة الطيب .

الطريقة :

- ١ — يقشر البيض ويفري بالسكين .
- ٢ — تعمل الصلصة الغليظة ويضاف إليها البيض المفري والتوابل .
- ٣ — يضاف مع البيض ويعاد تسخين الخليط على نار هادئة .
- ٤ — يبسط الخليط في طبق مبلل حتى يبرد .
- ٥ — يقسم الخليط ستة أقسام ويشكل كل قسم على هيئة الضلع .
- ٦ — تغلى القطع بطبعة خفيفة من الدقيق المتبل ثم بالبيض وبالقساط .
- ٧ — تحمر في السمن الغزير وترفع وتصفى على ورقة ويوضع بالطرف المدب للقطع  
رق مقدونس يمثل عظمة الضلع .

### التقديم :

- ١ - يقدم ساخناً ومعه صلصة الطاطم ( صفحة ٩٨ ) ، أو يقدم على طبقه من الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) .

### كرات البيض

### الطريقة :

- ١ - يعمل خليط ضلع البيض السابق ويشكل على هيئة كرات .
- ٢ - تغطى الكرات بالدقيق المتبل ثم بالبيض والبقساط وتحمّر في السمن الغزير .
- ٣ - تقدم معها صلصة الطاطم في القارب الخاص (ص ٩٨)

## ( العجلة الأملت )

العجة أو (Omelettes) من الأصناف الغذائية السهلة التحضير السريعة النضج والنعم الاساسى فى العجة هو البيض ، وقد تستعمل معه بعض المواد الغذائية التى بالانزل لتزيد فى قيمته الغذائية ولتنويعه ، وللاملت ثلاثة أنواع شائعة .

٢ - فرنسى                      ٢ - إنجليزى                      ٣ - مصرى

### النوع الأول

### الاملت الفرنسية

### المقادير :

ملعقة شاي ماء لكل بيضة (تجعل العجة	٤ - بيضات
خفيفة) أو ملعقة شاي من لبن أو قشدة	ملح - فلفل
(تزيد فى القيمة الغذائية)	ملعقة حلو من سمن

### الطريقة :

- ١ - يسكر المقدار المعين من البيض فى سلطانية ، ويضاف إليه الماء أو اللبن أو

- الكريمة والملح والفلفل ، ويقلب الخليط بشوكة حتى يمزج المالح بالبيض .
- ٢ - يوضع في مقلاة مقدار السمن ويترك على النار حتى يسيل السمن ويسخن قليلاً بشرط ألا يقدح .
- ٣ - يصب الخليط في مقلاة وهي على النار وعندما يبدأ البيض في التجمد يعمل في السطح العلوى للعجة بضعة شقوق بطرف السكين لتسمح للسائل أن يمر خلالها ويستمر على ذلك حتى تتجمد قليلاً .
- ٤ - ترفع المقلاة بعيداً عن النار ويطوى الطرف السفلى للعجة ( القريب من اليد ) نحو الوسط باحتراس وبعدها يطوى الطرف العلوى كذلك .
- ٥ - ترفع المقلاة على النار ثانياً حتى يحمر السطح السفلى وبعدها تقلب في طبق وتقدم للمائدة في الحال .
- ملحوظة : هذا النوع من العجة ( الأملت ) بسيط ويقدم عادة في الفطور ، على أنه يمكننا التنويع لإنتاج عدة أصناف أخرى . وهذا التنويع له طريقتان :
- الطريقة الأولى : التنويع بإضافة مواد الطعام إلى البيض وهو : .
- الطريقة الثانية : التنويع بحشو العجة قبل أن تغلى .
- والأصناف الناتجة من ذلك التنويع مغذية جداً ولا تقدم عادة في الفطور ، بل تقدم وقت الغذاء أو العشاء .

أولاً : الأصناف الناتجة من إضافة مواد الطعام للبيض وهو نبيء

العجة ( الأملت ) بالجبن الرومى

المقادير والطريقة : يضاف مقدار ملعقتين من الجبن الرومى المبشور على البيض وهو نبيء

ومعها مقدار ملعقتين من الكريمة السائلة أو اللبن بدلاً من الماء وتبغ

طريقة العجة الفرنسية في عملها ( ص ٤٢٨ )

العجة بالجبن الرومى والطماطم

يضاف الجبن الرومى للمقدار السابق وتحمل صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) محل الكريمة

أو اللبن وتبغ طريقة العجة الفرنسية في عملها ( صفحة ٤٢٨ ) .

### العجة بالفلفل الأخضر الحلو

يضاف الفلفل الأخضر الحلو المقطع رفياً بمقدار ملعقتين لكل ٦ بيضات وتعمل العجة الفرنسية السابقة (٤٢٨)

### العجة بالبطاطس

يضاف مقدار ٤ ملاعق بطاطس مقطع قطعاً صغيرة ومحمرة قليلاً في السمن على البيض وهو فيه وتتبع طريقة العجة الفرنسية في عملها (صفحة ٤٢٨)

### العجة بالعصاج

يضاف مقدار ملعقتين من العصاج بالطاطم (ص ١٤٩) وتتبع طريقة العجة الفرنسية في عملها (صفحة ٤٢٨)

ثانياً : الاصناف الناتجة من مشور العجة قبل أن تطوى

### العجة المحشوة بالعصاج

مثل العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨) ويفرد في وسطها مقدار من العصاج (١٤٩) ثم تطوى ويحمر سطحها السفلي وتقلب في طبق وتقدم للمائدة في الحال .

### العجة المحشوة بالكبد والكلاوى

يستعاض بالعصاج الكبد والكلاوى الناضجة المقطعة قطعاً صغيرة ويتم كالسابقة

### العجة المحشوة بالبصل والطاطم

الطريقة :

٢ - يفرى البصل رفياً ويحمر في السمن ويضاف إليه قليل من عصير الطاطم والملح والفلفل وجوزة الطيب .

٢ - يفرد وسط العجة الفرنسية وتطوى ويحمر سطحها السفلي وتقلب في طبق وتعمل بالمقدونس وتقدم للمائدة .



### العجة المحشوة بلحم الطيور المفري

الطريقة: يفرى لحم الطيور الناضج فرياريفعا ويضاف إليه أى نوع من الصلصة كصلصة الطماطم . يفرد وسط العجة وتطوى ويحمر سطحها السفلى وتوضع فى طبق وتحمّل بالمقدونس .

العجة الفرنسية الملفوفة

الطريقة .

١ - يعمل خليط العجة الفرنسية السابق (صفحة ٤٢٨) .

٢ - يقدح قدر بسيط من السمن .

٣ - يصب فى المقلاة كمية قليلة من خليط البيض تكفى لتغطية سطح المقلاة ( طبقة رقيقة ) وتترك حتى تنضج ، تقلب فى صحن وتلف على هيئة السجارة .

٤ - تكرر العملية حتى ينتهى الخليط .

٥ - تقدم ساخنة بعد تجميلها بالمقدونس أو تحشى ثم تلف وتقدم ساخنة .

الحشوة المألوفة ١ - العصاج ٢ - الأسفاناخ البيورية (صفحة ٢٩٣) ٣ - الجبن الرومى

المبشور ٤ - الكبد المفري الناضج ٥ - الطيور الناضجة المزوجة بقليل من الطماطم .

## النوع الثانى

العجة ( الأملت ) الإنجليزية

ويحتاج لعملها إلى وجود فرن .

المقادير : كالمقادير السابقة فى العجة الفرنسية (صفحة ٤٢٨)

الطريقة:

١ - يفصل ملح ( صفار ) البيض ويضاف للملح والماء أو اللبن أو الكريمة والملح والفلفل ويقلب الخليط بشوكة .

٢ - يرب البياض بشوكة أو بمضرب البيض حتى يتجمد تماما .

٣ - يضاف الملح (الصفار) للبيض ويمزجان بملعقة مزجا خفيفا وباحتراس حتى لا يتلف البيض .

٤ - يوضع في مقلاة مقدار من السمن (ملعقة حلو) وتسخن على النار حتى يسيل السمن ويسخن نوعا بشرط ألا يقدح .

٥ - يصب الخليط في المقلاة وترج في فرن حار نوعا مدة تتراوح من ٣ - ٥ دقائق حتى يحمر سطحها .

٦ - ترفع المقلاة من الفرن وتوضع على النار حتى يحمر سطحها السفلى وتطوى نصفين فقط .

ملاحظة : في هذه الطريقة لا يضاف أى شيء للبيض وهو في بلية يمكن حشو الدجاجة (الأمك) قبل طهيها نصفين بشرط أن يكون الحشو ساخنا. وفي البلاد الأوربية يحشى هذا النوع بالمرز ويعرف حينئذ بالأمك الحلو Sweet Omelettes

### النوع الثالث

#### العجة المصرية (رقم ١)

المقادير : ٣ بيضات ، ملح - فلفل ، ملعقة حلو من سمن ، مقدونس للتجميل .  
الطريقة :

١ - يخفق البيض وتبيل بالملح والفلفل .

٢ - يقدح السمن في مقلاة ويعب البيض ويقلب بخفة بشوكة حتى يبدأ في التجدد .

٣ - يترك قليلا حتى يصفر السطح فيطوى أحد جهيه على الآخر .

٤ - تعاد المقلاة على النار حتى يحمر السطح السفلى .

٥ - يقلب في صحن ويحشى بالمقدونس ويقدم ساخنا .

#### العجة المصرية (رقم ٢)

المقادير :

٤-٦ بيضات . ملح . فلفل بصله | ملعقة حلو من دقيق أو بقسماط | ملعقة كبيرة من سمن مفرة رفيعا أو ملعقتان عجاج | ملعقة شاي من مقدونس مفري | أو ملعقتان زيت فرنساوى .

الطريقة :

- ١ — يقدح السمن ويحمر فيه البصل أو يعمل العصاج باللحم المفري والبصل .
- ٢ — يحمر الدقيق قليلاً ويرفع الإناء بعيداً عن النار ويترك ليبرد نوعاً .
- ٣ — يخفق البيض ويضاف إليه الملح والفلفل والمقدونس وكذا خليط البصل والدقيق .
- ٤ — يقدح قليل من السمن في المقلاة ويصب فيه الخليط .
- ٥ — تحمر على نار هادئة ثم تقلب على الجهة الأخرى ليحمر السطح الآخر ، أو توضع في الفرن .
- ٦ — توضع في صحن دافئ . وتقدم كما هي ، أو تقطع وتجمل بالمقدونس .

العجة الأسبانية

المقادير :

ملعقة كبيرة فلفل أخضر	ملعقة شاي مقدونس مفري
عدد ١ من الطاطم المتوسطة	ملعقة كبيرة بصل مفري

الطريقة :

- ١ — يدعك البصل بالملح والفلفل وتقرش الطاطم وتقطع قطعاً صغيره ويفري الفلفل .
- ٢ — يخفق البيض قليلاً وتضاف إليه جميع المقادير .
- ٣ — يقدح السمن في مقلاه ويصب خليط البيض ويترك حتى يحمر السطح السفلي للعجة ثم تقلب على السطح الآخر وتترك حتى تنضج . أو تطهى في الفرن .
- ٤ — تقلب في صحن وتقدم ساخنة .

بيض بالبقسماط في الفرن

المقادير :

٦ بيضات ملء ملعقة	ملعقة حلو من ملح - فلفل
ملعقة حلو من بقسماط أو ملء ملعقة جبن رومي مبشور	ملعقة شاي من مقدونس مفري

- الطريقة: ١ - يدهن صحن فرن أو طبق صاج صغير بالسمن .  
٢ - يكسر البيض باحتراس واحدة فواحدة ثم يوضع في الصحن المدهون . يتبل بالملح والفلفل .  
٣ - يرش السطح بالمقدونس ثم بفتات الخبز أو الجبن الرومي .  
٤ - يقدح مقدار من السمن ويرش على البيض .  
٥ - يزوج في فرن متوسط حتى يجمد الزلال ويقدم ساخناً .  
**بيض في الحمار في الفرن**

المقادير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً كوب صلصة جبن (صفحة ٦٦) . ملعقة كبيرة من بقساط ، ملعقة حلوزيد .

- الطريقة: ١ - تدهن عدد ٤ محارات بالسمن الدافئ .  
٢ - يقطع البيض المسلوقة حلقات وترص في المحارات .  
٣ - يغطى البيض بالصلصة ويرش السطح بالقساط وتقطع الزيد قطعاً صغيره جد وتوزع على السطح . تزع المحارات في فرن حار حتى يحمر الوجه .  
٤ - تجمل بالمقدونس وتقدم المائدة وهى ساخنة .

### بيض بالطماطم في الفرن

المقادير : بصلة متوسطة مفرية ، ٦ بيضات ، ملح . فلفل ، ملعقة كبيرة من سمن ، نصف كوب طماطم مصفاة .

- الطريقة: ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل المفري حتى يصفر ثم تضاف الطماطم وتترك حتى تقرب من النضج .  
٢ - توضع الطماطم في صحن فرن أو صحن نحاس ويكسر فوقها البيض باحتراس مع الاحتفاظ بالملح سليماً .  
٣ - يزوج الصحن في الفرن المتوسط الحرارة حتى يجمد بياض البيض .  
٤ - يرش السطح بالملح والفلفل ويقدم ساخناً .

## السوفليه

السوفليه يكون حلوأ أو مملحأ ، وهو عبارة عن خليط خفيف جداً ، ويرجع ذلك لإضافة بياض البيض للخليط بعد خفقه جيداً حتى يجمد ، أو إضافة الكريمة المخفوقة لإدخال أكبر كمية من الهواء تعمل على زيادة خفته بتمدها بالحرارة في أثناء الطهي ويتكون السوفليه من ثلاثة أجزاء هامة

- ١ - أساس لصلصة سميكة . ٢ - بيض بمعدل عدد ٤ بيضة لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة .
- ٣ - نكهة معينة ( ١ ) : للسوفليه الحلو تضاف قانليا أو فاكهة محفوظة في العلب أو جافة بمعدل ٧٥ جرام لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة .

( ب ) للأصناف المملحة : مثل سوفليه اللحم أو الطيور أو السمك النقي أو التناضح ، تضاف هذه المواد للصلصة السميكة ( بعد صحنها ثم نخلها بمنخل ) بمعدل  $\frac{1}{8}$  كيلو من اللحم لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة ، وقد تضاف أصناف أخرى للسوفليه تدكسبه نكهة معينة ، واسماً خاصأ مثل سوفليه الجبن الرومي المشهور وتضاف بمعدل  $\frac{1}{8}$  كيلو لكل  $\frac{1}{4}$  كوب صلصة ، وقد تضاف الخضضر والبقول .

### طرق طهي السوفليه

يطهى السوفليه بطريقتين :

- ( ١ ) البخار : - وفيها يطهى السوفليه على البخار في وعائه الخاص المدهون بالسمن ويطهى ببطء متناه مدة ٣٥ - ٤٠ دقيقة ، وإذا استعملت قوالب صغيرة فالمدة المقررة لطيه ١٠ - ١٥ دقيقة .

### تجهيز قالب السوفليه للطهي على البخار



- ١ - يدهن القالب دهناً جيداً بالسمن الدافئ المقدوح
- ٢ - تؤخذ قطعة ورق وتطوى ثلاثاً ثم تلف خارج القالب ابتداء من منتصفه ، بحيث يزيد ارتفاعها حيثند ٣ بوصات على حافة القالب - تربط بدوارة ثم تدهن بالسمن ، وتجهز ورقة أخرى مدهونة لتغطية الوجه

٣- في سوفليه الدجاج واللحم والسك يكس قاع القالب بورقة مدهونة بالسمن لمنع احمرار القاع .

### طريقة قلب السوفليه المطهى على البخار

- ١- تزال الورقة التي حول القالب بفك الدوبارة .
- ٢- يترك السوفليه مدة ٣ ثوان حتى ينكمش بعيداً عن الجوانب ، وإذا اضطرت الحال استعمل السكين أو الأصابع لسهولة نزع .
- ٣- يقلب في صحن دائي، ثم يرفع القالب بخفة .

### تقديم السوفليه

يقدم مع النوع الحلو منه صلصة حلوة تصب حوله .  
أما النوع المملح فيأى أن ينطى بصلصة سميكة نوعاً أو يقدم وحوله الصلصة، وذلك في الأنواع الحقيقية جداً المستعمل فيها كمية كبيرة من بياض البيض، إذ لا تتحمل حينئذ التغطية (ب) يطهى السوفليه في الفرن : - يزوج في فرن متوسط الحرارة مدة نصف ساعة في وعاء الفرن المدهون أو قالب السوفليه الصيني أو في الأطباق الورق .



طبق سوفليه



طبق ورق



طبق سوفليه صيني

### النقط الواجب مراعاتها لنجاح السوفليه

- ١- دهن القالب دهناً جيداً بالسمن المقدوح الدافئ .
- ٢- إنضاج الصلصة السميكة لتلايظهر طعمها النقي في السوفليه ( ويستعمل لذلك إناء منسج ، يكنى فيما بعد لخلط بياض الجامد مع الصلصة بخففة متناهية حتى لا يتسرب الهواء ) .
- ٣- يضاف مع البيض واحدة فواحدة مع الرب الجيد .

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد قبل الاستعمال مباشرة ويمزج بخفّة مع الخليط خوفاً من تسرب الهواء .

٥ - يصب في الإناء المعد لنصفه لأنه يرتفع كثيراً .

٦ - يطهى ببطء على البخار أو في الفرن المتوسط الحرارة حتى يجمد من الوسط ، ثم ينزع .

٧ - يقدم ومعه أو حوله صلصة حلوة أو مملحة على حسب نوع السوفليه .  
سوفليه الجبن

المقادير :

من ٢-٤ ملائق كبيرة جبن درومي مبشور	صلصة بيضاء :
ملح - فلفل أحمر	ملعقة كبيرة زبدة
مح ٢ بيضات ، بياض ٤ بيضات	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق
	$\frac{1}{4}$ كوب لبن

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء غليظة من الدقيق والزبد واللبن وتغلى جيداً وترفع من على النار ثم يضاف إليها الجبن .

٢ - يقلب الخليط جيداً ثم يضاف إليه مح البيض واحدة فواحدة مع التقليب المستمر .

٣ - يخفق الخليط جيداً مدة ٣ دقائق ويتبل بالملح والفلفل .

٤ - يرب بياض البيض حتى يجمد تماماً ، ثم يضاف للخليط السابق ويقلب فيه بخفّة متناهية .

٥ - يصب الخليط في قالب السوفليه المعد ويطهى في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة . يقدم للمائدة تواباً .

سوفليه الدجاج

الطريقة :

$\frac{1}{4}$ كوب صلصة غليظة جداً ( بانادا ص ٦٤ )	بياض ٥ بيضات مخفوق جامداً
مح عدد ٤ بيضات - ملح - فلفل	$\frac{1}{8}$ كيلو لحم دجاج

### الطريقة :

- ١ - يفرى لحم الدجاج ناعماً ثم يستحق في الهاون ثم يمرر خلال منخل .
- ٢ - يضاف الدجاج المنخول للصلصة البيضاء الغليظة ويقلب الخليط بالملح والفلفل
- ٣ - يبرد الخليط نوعاً ثم تضاف ملح البيض واحدة فواحدة مع التقليب الجيد .
- ٤ - يضاف بياض البيض للخليط مع التقليب بخفة متناهية .
- ٥ - يوضع الخليط في القالب المعد بحيث يصل لمتصفه .
- ٦ - يطهى على البخار أو في فرن متوسط الحرارة .

سوفليه السمك : - كسوفليه الدجاج ( ص ٤٣٧ ) باستعمال لحم السمك بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه اللحم : - كسوفليه الدجاج باستعمال لحم الضأن أو البتلو بدلا من لحم الدجاج

سوفليه الاسفاناخ : - كسوفليه الدجاج باستعمال  $\frac{1}{2}$  كيلو اسفاناخ مملوك (صفحة ٢٩٣) بدلا من لحم الدجاج .

سوفليه الجزر : - كسوفليه الدجاج باستعمال  $\frac{1}{2}$  كيلو جذر مملوك بدلا من لحم الدجاج

سوفليه البازلاء : - كسوفليه الدجاج باستعمال  $\frac{1}{2}$  كيلو بازلاء مملوك (صفحة ٢٦٠) بدلا من لحم الدجاج .

### سوفليه القنبيط

#### المقادير :

١ كيلو قنبيط مسلوق	١ ملعقة كبيرة ودقيق	١ عدد ٢ من الطماطم مقطعة حلقات
٣ ملاعق كبيرة جبن رومي مبشور	١ ملعقة كبيرة زبد	١ ( ويمكن الاستغناء عنها )
٣ بيضات	١ كوب لبن	١ ملح - فلفل أبيض

#### الطريقة :

- ١ - يمد قالب السوفليه كالسابق ، ينظر ( صفحة ٤٣٥ ) .
- ٢ - يوضع القنبيط المقطع والجبن و حلقات الطماطم على هيئة طبقات متبادلة في القالب



- ٣ - تعمل صلصة بيضاء غليظة (بانادا ص ٦٤) من الزبد والدقيق وتغل جيداً .
- ٤ - يرد الخليط نوعاً ويضاف صفار البيض واحدة فواحدة مع الخفق الجيد .
- ٥ - يضاف بياض البيض المخفوق جامداً ويقلب بخفة متاهية مع الخليط ثم يتدل الجميع .
- ٦ - يصب السوفلية على خليط القنيط .
- ٧ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٣٠ دقيقة ويقدم ساخناً .

جدول يبين مقادير أنواع السوفلية الحلو الساخن

القادير	سوفليه القانيلا	سوفليه القهوة	سوفليه الشيكولاته	سوفليه الأناناس	سوفليه أبوفروه	سوفليه الزنجبيل
الزبد	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة
الدقيق	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة	ملعقة كبيرة
البن	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب ملعقة كبيرة من قهوة مركزه مصفاة	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب	$\frac{1}{4}$ كوب
البيض	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،	٣ مع ، ،
السكر	بياض	بياض	بياض	بياض	بياض	٤ بياض
الكريمة	ملعقة كبيرة	مركز لتعبئة	سكر لتعبئة	سكر لتعبئة	سكر لتعبئة	سكر لتعبئة
الكريمة الحامضة	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي		ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة	٣ ملعقة كبيرة	٢ ملعقة كبيرة
روح الفانيليا			شيكولاته	أناناس	أبوفروه مسلوقة	زنجبيل مسكر
			( تذاب في البن )	مكعبات صنبرة	في عسل	مقطع
					سكر خفيف	مكعبات
					مضاف إليه	صغيرة
					قليل من القانيلا ومقطع مكعبات	

السوفلية البارد

ينظر باب المتلجمات ( ص ٦٩٢ ) .



اللبن هو إفراز الغدد الخاصة لإناث الحيوانات الثديية ، والغرض منه تغذية صغارها إلا أنه أصبح بعد ذلك غذاء هاماً كثير الاستعمال .

واللبن سائل أبيض شفاف مائل إلى الصفرة ذو رائحة خفيفة حلو المذاق نوعاً، ويحتوى على مواد غذائية تلائم الحيوان الصغير بلسب موافقة لنمو جسمه ونشاطه وثقله النوعى يتراوح ١٢٠٣٠ - ١٢٣٥ على حسب نسبة الدهن والمواد الأخرى العالقة باللبن المسماة « بالجوامد عدا الدهن » .

**خواص اللبن الطبيعية والكيميائية :** من خواص اللبن الطبيعية والكيميائية سرعة امتصاصه للغازات والروائح والجراثيم القريبة منه، وذلك لاحتوائه على المواد الدهنية والسكرية والزلالية كما انه قابل للاختصار بسرعة إذا ترك مدة ، ويلسب ذلك إلى تكثر بعض أنواع البكتريا عليه فتصيره حمضياً حتى إذا ما ارتفعت فيه درجة الحموضة تجمد، وقد يتجبن أيضاً من تلقاء نفسه بدون وجود أثر للحموضة فيه، ويلسب ذلك إلى الحالات الصحية للحيوان . وإذا ترك لبن بدون حركة على درجة الحرارة للعادية فإن أجساماً صغيرة من الدهن تطفو وتكون طبقة القشدة، وإذا سخن اللبن لدرجة ٥٠° ستجrad أى ١٠٢° ف يتكون فوق سطحه قشرة رقيقة من الزلال المتجمد وبعض عناصر اللبن قبل درجة الغليان ، وبياض لون اللبن يرجع إلى العدد العظيم من الكرات الدهنية المعلقة به ومن وجود المواد الكبريتية والمعدنية .

**تركيب اللبن الكيميائى :** يتركب اللبن من الماء والدهن ومركبات البروتين وسكر اللبن والمواد المعدنية ( الرماد ) والفيتامينات ومواد أخرى بكمية قليلة كالغازات والازيمات والمواد الملونة وبعض الأحماض وتختلف نسبة هذه المركبات بعضها إلى بعض تبعاً لتأثير عوامل مختلفة منها تغيير أوقات الحلب واختلاف نوع الحيوان وسنّه واختلاف المرمى ، والسلالات على أن الدهن هو أكثر المركبات تغييراً .

**مركبات اللبن وخواصها**

(١) الماء : ونسبته فى اللبن من ٨٠ - ٩٠٪ وهو يحمل المركبات الأخرى ، إما على

حالة تعليق أو ذوبان ، ويمكن فصله عن المركبات الأخرى بالتجفيف كما في مستحضرات الألبان لغذاء الأطفال مثل Allenburys-Cow&Gate وغيرها .

(٢) الدهن : ويسمى أيضاً بالدهن ، وهو موجود على حالة تعليق على شكل كرات دقيق شفافة مختلفة الأحجام سابحة في اللبن على حالة مستحلب وتختلف نسبته على حسب نوع الحيوان وسلالته ، ففي البقر يكون بين ٣-٥٪ وفي لبن الجاموس من ٦-٩٪ وبالدهن أحماض طيارة قابلة للذوبان في الماء مثل حمض البيوتريك الخ . وينسب إلى وجودها طعم ورائحة اللبن والزبد وغيرها ، وبه أيضاً أحماض غير طيارة وغير قابلة للذوبان في الماء ومثل حامض الاستاريك .

ويتحلل دهن اللبن من تأثير بعض الكائنات الحية الدقيقة فتتفرد بعض الأحماض كحامض البيوتريك مثلاً وهو المسبب للرائحة في الجبن والزبد .

والدهن أقل كثافة من المواد التي بالألبان ولذا كان معرضاً إلى الطفو على سطحه ، فإذا تركت كمية من اللبن مدة ٢٤ ساعة مثلاً أمكن فصل الطبقة الطافية المسماة بالقشدة ، وباختراع الفرازات أمكن التغلب على فصل معظم الدهن الذي في اللبن ويسمى في هذه الحالة بالكريمة ٣ - المواد البروتينية : ونسبة هذه المادة في اللبن تتراوح بين ٢٠ - ٤٠٪ وأهمها الكيزين إذ يبلغ نحو ٨٠٪ من مجموعها ، ويليه زلال اللبن المسمى بالآلبومين .

(١) الكيزين : يوجد في اللبن متحداً بعنصر الكالسيوم على حالة جزيئات جيلاتينية دقيقة سابحة فيه على حالة تعليق وليست على حالة ذوبان وهو لا يتأثر بالحرارة ولكن يتأثر بالمنفحة والأحماض ولذا كان أهم المركبات في صناعة الجبن .

(ب) الآلبومين : وهو نوع من البروتين على حالة ذوبان في اللبن يتجمد بالحرارة ولكن لا يتجبن بتأثر المنفحة أو الحمض فإذا أزيل الدهن والكيزين فإنه يبقى سائل أصفر مائى يحتوى على المواد الغذائية ويسمى مصل اللبن أو سيرم اللبن أو الشرش .

٤ - سكر اللبن و لكتوز : وتختلف نسبته في اللبن ما بين ٤ - ٦٪ من مجموع عناصر اللبن ويوجد على حالة محلول يشبه في التركيب السكر العادى ، ولكنه أقل حلاوة وذوباناً ، ويتحلل بسهولة بتأثير بكتريا حمض اللاكتيك إلى حمض اللاكتيك ، وبمجرد تكوين كمية كافية من هذا الحمض تقلد بنحو ٨٠-٩٠٪ فإن اللبن يتجبن ويصير قليل الفائدة ٥ - أملاح اللبن . الرماد : توجد أملاح اللبن بكميات صغيرة ولكنها عظيمة الأهمية

في صناعة الجبن ونسبتها في اللبن قد تصل إلى ٩٪ ومنها جزء ذائب وجزء على حالة تعليق ، وأهمها أملاح الكالسيوم والبوتاسيوم والصوديوم والمغنسيوم والسكر .

٦ - الفيتامينات : وهي موجوده باللبن بجميع أنواعها ، ولذا اعتبر اللبن من الأغذية الواقية لعظم أهميتها . ويؤدي نقصها باللبن للإصابة بأمراض مختلفة كالكساح في الأطفال والبلاجرا والأسقربوط في الكبار وغيرها ، وتناثر مادة الفيتامين بالحرارة فتتحلل وتفقد خواصها نهائيا ، ولذا كان استمرار الأطفال على التغذية باللبن المغلي أو المجفف الذي فقد الفيتامين يولد فيهم الكساح ويوقف نموم ، ولذا يجب تعويض هذا النقص بإعطائهم عصير الفاكهة الغنية بالفيتامين .

الغبر الفبرائية لبن : غذاء كامل لاحتوائه على مقادير من البروتين والدهن وسكر اللبن والمواد المعدنية وجميع القوى الفعالة في الحياة بنسب متوازنة ، ولذا يمكن الإنسان أن يقصر غذاءه عليه زمنا طويلا ، وخصوصاً الأطفال لسهولة هضمه بدرجة لا تضارع غنى اللبن : يعد اللبن مغشوشا إذا نزع جزء من مركباته أو أضيف إليه مركب خارجي يغير في تركيبه الكيميائي الحقيقي - ويلجأ بانمو اللبن إلى غشه نظراً لوجود الصعوبات في تحديد تركيب اللبن الطبيعي ، فثلا الدهن ، وهو أهم المركبات بتغيير نسبته في المواشي كما ذكر سابقا وكمثافة اللبن النوعية يمكن تعديلها بسهولة بزعم الدهن وإضافة الماء والمواد التي تزيد في كثافته . كذلك يمكن حفظه من التلف حتى يظهر للمستهلك كأنه طازج وذلك بإغلائه أو إضافة بعض المواد التي توقف عمل البكتريا .

### طرق غش اللبن

١ - تقليل نسبة الدهن . ( أ ) إضافة الماء . ( ب ) نزع القشدة . ( ج ) بإضافة الماء

ونزع القشدة . ( د ) بإضافة اللبن الفرز

٢ - إضافة مواد تزيد في الكثافة : مثل الدشا - الطباشير - الزلال - يياض

البياض - الصمغ - الدقيق - صفار البيض - الفراء - الجيلاتين .

٣ - إضافة مواد ملونة : مثل الديكسترين ( السكر المحروق ) ، أو الملونات الصناعية

كالانوتو وهو غير ضار ، أو أصباغ الأنيلين وهو سام ، ويجب اجتناب استعماله بتاتا

٤ - إضافة مواد حافظة : مثل بيكرينات الصوديوم أو البوركس أو الفورمالدهيد أو

حمض السلييك : وهذه المواد حافظة إلا أن جميع الحكومات تحذر استعمالها لضررها بصحة الإنسان .

اختبار اللبن : يختبر اللبن في المعامل بعدة طرق وباستعمال أدوات خاصة ولذا لا يمكن إجراء هذه التجارب في المنزل .

طرق اختبار اللبن في المنزل : يمكن ربة المنزل اختبار اللبن بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - يصب مقدار ملعقة من اللبن في زجاجة بيضاء صغيرة : ثم يسكب ما بها من اللبن فإذا انصب ببطء وترك أثراً على جدران الزجاجة دل على احتوائه على مادة الدهن
- ٢ - توضع نقطة من اللبن على سطح أملس كالظفر فإن تفرطحت وشغلت مسطحاً كبيراً كان اللبن قليل الدهن . أما إذا شغلت شكلاً كروياً كان اللبن كثير الدهن .
- ٣ - وضع بعض نقط من اللبن في راحة اليد ثم فركها جيداً راحة اليد الأخرى حتى تجف فإن كثرت لمان سطح راحة اليد دل ذلك على كثرة الدهن والعكس بالعكس .
- ٤ - تغمس قطعة من النشاف في اللبن ثم تنزع وتترك في الهواء حتى تجف . ثم تعرض لحرارة متوسطة ، فإذا ظهرت بقع دهن كبيرة كان اللبن غزير الدهن .

### طرق تعقيم اللبن

( أولاً ) في المعامل — يعقم اللبن في المعامل بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - الطريقة السريعة : يسخن اللبن إلى درجة  $185^{\circ}$  -  $190^{\circ}$  فهرنهايت مدة قصيرة جداً حوالي ١ دقيقة ثم يبرد فجأة وهي أولى الطرق التي ظهرت في البسترة والتعقيم .
- ٢ - الطريقة البطيئة : يسخن اللبن لدرجة  $140^{\circ}$  -  $150^{\circ}$  فهرنهايت ، ثم يمكن عليها مدة ١ ساعة ثم يبرد بسرعة وهي أحدث الطرق .
- ٣ - التعقيم في الزجاجات : يوضع اللبن في زجاجات محكمة السد ، ثم توضع في حمام مائي وتسخن لدرجة  $140^{\circ}$  فهرنهايت مدة ساعة ، ثم تبرد تدريجاً محافظة على الزجاج من الكسر ، حتى تصل درجة الحرارة إلى  $50^{\circ}$  فهرنهايت .
- د ثانياً في المنازل — يعقم اللبن في المنازل باتباع إحدى الطرق الآتية :

- ١ - يعقم اللبن بإغلاته .
- ٢ - يمكن تعقيم اللبن بإتباع الطريقة الثالثة السابقة التي اتبعت في المعامل .

٣ - يعقم بإغلاته ثم تبريده فجأة بوضع إناء الإغلاء في ماء بارد ثم تدوير مكملات تنفعت حرارته  
٤ - يعقم اللبن مدة ١/٢ ساعة على حمام مائي ثم يبرد فجأة .

فوائده ومضار تعقيم اللبن :- يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة  
للأمراض الخطرة ، مثل مرض الدفتريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم  
يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لمدة أسباب أهمها .

- ١ - تجمد المواد الزلالية الذاتية .
- ٢ - تحلل سكر اللبن .
- ٣ - تماسك حبيبات الدهن .
- ٤ - تلف الفيتامينات فيه .

### معامل الألبان

هى أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته ، ويشترط فى هذا المعامل أن تكون  
فى بناء مرتفع ، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن ، وأماكن زراعة  
الحضر ذات الروائح ، كالكرنب واللفت والثوم والفجل الخ وبمبدأ عن أى مصدر تلعبت  
منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الامتصاص للروائح  
والبكتريا ، ويلاحظ فى بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لانها  
تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل اللبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ،  
لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

#### معامل الألبان بالمدارس

- ١ - الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون  
وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها
- ٢ - الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يطن  
داخلها بالقشاني أو الرخام أو الطوب المصقول أو الاسمنت أو ما شابه ذلك ، لارتفاع  
١٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد  
تغطى جوانب العمل الخارجية خصوصاً الجهتين الشرقية ، والغربية بمظلة تحجب عنها أشعة  
الشمس كما تزرع عليها نباتات منسلقة لنفس الغرض ولتنظيف الحرارة .
- ٣ - النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها  
بالسلك أو الشبك لمنع الذباب من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة  
خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٣- يعقم بإغلاته ثم يعبرده بخاف بوضع إناء الإغلاء في ماء بارد ثم تنير مكلار تفتت حرارته  
٤- يعقم اللبن مدة ١/٢ ساعة على حمام مائي ثم يبرد بخاف .

فوائد ومفاد تعقيم اللبن :- يعمل على إيقاف نمو البكتريا وقتل الجراثيم المسببة  
الأمراض الخطرة، مثل مرض الدفريا والتيفود والحمى القرمزية الخ . غير أنه بالتعقيم  
يفقد بعض خواصه الغذائية ويصير عسر الهضم لعدة أسباب أهمها .

- ١- تجمد المواد الزلالية الذائبة .
- ٢- تحلل سكر اللبن .
- ٣- تماسك حبيبات الدهن .
- ٤- تلب الفيتامينات فيه .

### معامل الألبان

هي أماكن تبنى خاصة للبن وصناعته ومنتجاته، ويشترط في هذا المعامل أن تكون  
في بناء مرتفع، بعيدة عن البرك والمستنقعات والاصطبلات والمساكن، وأماكن زراعة  
الحضر ذات الروائح، كالكرنب واللفت والثوم والفجل الخ وبمبدأ عن أى مصدر تلعبث  
منه روائح كريهة وأنواع البكتريا المختلفة . إذ أن اللبن ومنتجاته سريع الاتصاف للروائح  
والبكتريا ، ويلاحظ في بناء هذه المعامل شروط خاصة لضمان نجاح المنتجات لانها  
تصنع على نطاق واسع . ويمكن عمل اللبن والزبد وغيرها من المنتجات بالمدارس ،  
لذلك سنقصر الكلام على معامل الألبان بها .

#### معامل الألبان بالمدارس

- ١- الموقع : تختار حجرة كبيرة بعيدة عن دورة المياه وبناء المدرسة . وأن تكون  
وجهتها بحرية غربية خالصة الهواء من جميع جهاتها
- ٢- الجدران : يجب أن تكون الجدران مرتفعة بين ٤ أو ٥ أمتار ، وأن يطن  
داخلها بالافشاني أو الرخام أو الطوب المصقول أو الاسمنت أو ماشابه ذلك ، لارتفاع  
١٥ - ٢ مترين وذلك لسهولة التنظيف ومقاومة المياه ، وتبنى بها الأحواض اللازمة وقد  
تغطي جوانب المعمل الخارجية خصوصاً الجهتين الشرقية ، والقبلى بمظلة تحجب عنها أشعة  
الشمس كما تزرع عليها نباتات منسلقة لنفس الغرض ولتنظيف الحرارة .
- ٣- النوافذ : يحسن أن يكون عددها كافياً للإضاءة وتجديد الهواء ويجب وقايتها  
بالسلك أو الشبك لمنع الدباب من الدخول ويلاحظ أن تحجب أشعة الشمس المباشرة  
خوفاً من تعرض اللبن ومنتجاته للتلف .

٤ — أرض المعمل : يجب أن تكون من الأصمئت أو الأسفلت أو الرخام الموازي يكون، وهو أحسنها، وأن تكون خالية من الشقوق والفواصل التي قد تتجمع بها الأوساخ وبقايا اللبن وغيره فتصبح مأوى لأنواع البكتريا المختلفة، وأن تكون هذه القناة مكشوفة السطح لسهولة تنظيفها وتطهيرها، وتكون على إمتداد جوانب الحجر وليست بوسطها .

٥ — مياه المعمل : المياه من ضروريات المعمل، ويجب أن يكون نظيفاً ومن مستودع نظيف ويجهز المعمل بأجهزة لتدخين المياه .

الأدوات اللازمة لمعمل الألبان بالمدارس — الأدوات الدائمة

العدد	الوصف	العدد	الوصف	العدد	الوصف
١	دولاب	١	مكيال سعة لتر	١	فراز
١	غلاية	٢	مكيال سعة نصف لتر	٢	مخض صغير
٦	طابق صاح كبير	٢	مكيال سعة ربع لتر	٢	أواني صيني مفصلة
٢	ماجور السكرداني	١	مصفاة سلك	١	لقدرة
٢	متارد أو شاليه	١	مصفاة ألومنيوم	٢	مقصوفة صاح
٢	جردل رنك	٢	منخل شعر	٢	مفرقة صاح
٢	جردل صاح مدهون	١	آلة لاختبار اللبن	٣	ملاعق خشب دويلة
١	ميزان هادي	١	( جرير )	٦	زوج ملائق للزبد
١	صنج	٦	زجاجات لبن سعة ١ كيلو	٣	سكية خشب للزبد
٦	أنايب اختبار وحامل	٦	لبن سعة نصف كيلو	٤	قاب خشب لتشكيل الزبد
٢	سكية من المطاط للزبد	٦	قاب خشب لتشكيل	١	حجم رطل، $\frac{1}{4}$ ، $\frac{1}{8}$ ، $\frac{1}{16}$ رطل
٦	أطباق زجاج للجنكات	١	الزبد حجم صغير أشكال	١	عصارة للزبد
٣	غبار مدوح	٢	غلاية	٢	آنية لتسخين اللبن
١	آلة جيلاني سعة ٦	١٢	سلاطين لبن زبادي	١٢	ألواح صغيرة خشبية لتصفية
١	آلة جيلاني سعة لترين	١٢	قوالب للجبين	١	الجبين
١	معلقة لتشكيل الجيلات	١٢	قطع صغيرة من الحصى	٢	مادة
١	صندوق لبن الربادي	١	الحامض بالجبين	١	موقد غاز رقم ٢ أو وناجاز
١	والجنكات	٢	معلقة خشب ذات كفة	١	نلاحة
١٣	قوالب للجبين من	١٢	مسطحة أسبانيولا	٢	ميزان حراره فرنهيت
٦	حقنتين	١٢	قوالب للجبين ( مخزومة )	٦	قوالب للجبين كلومبير
١	قوالب للجبين جرفيه	٦	ذات قلوب	٦	قوالب للجبين بون لافيك
١	حمام مائي	٣	صيانة	١	لكومر



## كشف بالأدوات المستهلكة

العدد	الصفة	العدد	الصفة	العدد	الصفة
٦	أمتار شاش مرمر	١	أنبوبة منفحة جانكت	١ ك	ورق الترشيح
قاروسة	قطن	( أقراص )	٢	دسته	أكواب ورق مقوى
٦	متر بل كله	زجاجة	أناتو للزبد	مختلفة الحجم	
٦	فوط للتجفيف	لتر	غول ( اسبرتو ) أحمر	١٠٠	ملاعق خشب
١٠٠	سداد ورق لزجاجات اللبن	صفيحة	غاز ( بترول )		صغيرة للجيلاتن
٢ ك	ورق زبد	٦	أكياس ملح ناعم	بكرة	دوبارة
١ ك	ورق لف اللبن وخلافه	٣ ك	ملح رشيد	دسته	كبريت
١	أنبوبة منفحة جافة	١ ك	ورق مقضض	٦	فوط شبكية
	( أقراص )	١ ك	ورق نشاف		ناج على حسب الحاجة

## كشف بأدوات ومواد النظافة

العدد	الصفة	العدد	الصفة
٣	فرش بلاط	كيلو	صابون لفصل الألوان
٣	فرش لفصل الزجاجات	•	صابون طرى للأرضية
علبة	جلاء نحاس	•	صابون لفصل الأيدي
كيلو	بوتاسا	•	لوف أبيض
٣ قطع	صابون نستاس		

## القشدة

### تعريف القشدة :

القشدة تحتوى على جميع محتويات اللبن بزيادة في نسبة الدهن : وإن أساس فرز القشدة من اللبن مبنى على خفة الدهن الذى تطفو حبياته على سطح اللبن ويسهل بذلك زرعها .

### طرق فرز القشدة

تفصل القشدة من اللبن باحدى قوتين :

( أولا ) قوة النقل : وكانت تستعمل في جميع المعامل والمصانع وعزب الألبان وغيرها وغيرها إلى زمن غير بعيد ، وتطبق عمليا بانواع إحدى الطرق الآتية :

١ - استعمال الأواني الغير عميقة ( المفلطحة ) .

يوضع اللبن الطازج في الأواني المفلطحة ( قطرها ١٥ - ٢٥ بوصة وعمقها ٤ - ٦ بوصات ) وترك في مكان بارد أو في ماء بارد مدة ٣٦ ساعة يطفو في أنائها كل ما يمكن ارتفاعه من الدهن فتقشط طبقة القشدة المتكونة بمبارف مخصوصة ، وهذه الطريقة بطيئة ويفقد فيها كثير من الدهن يبلغ حوالى ٥٠-١٪ .

وهناك طريقة أخرى وتعرف بالطريقة البلدية في عمل القشدة وهى المتبعة في محلات بيع الألبان وتلخص في الآتى :

( أ ) يوضع اللبن في إناء مفرطح ويرفع على النار ليغلى مع استمرار التقليب (وتعرف هذه المرحلة بمرحلة تسوية اللبن ) .

( ب ) ينزع اللبن من على النار ويرفع بمغرفة الى أعلى عدة مرات حتى تتكون رغوة على الوجه .

( ج ) يوضع على نار هادئة جدا ( مدفأة ) وبدون حركة ويترك هكذا حتى الصباح .  
وبمرور الوقت تطفأ المدفأة وتبرد طبقة القشدة من تلقاء نفسها وترتفع على السطح  
( د ) تقشط طبقة القشدة من على الوجه بأطباق مستديرة غير عميقة، وقد تشكل أصابع  
٢ - استعمال الأواني العميقة :

يوضع اللبن بعد الحلب مباشرة في أوان قطرها من ٨ - ١٠ بوصات وعمقها من ١٨ - ٢٥ بوصة ويترك في ماء حار مدة ١٢ - ٢٤ ساعة . ثم تقشط طبقة القشدة أو يسحب اللبن الفرز من فتحة خاصة بأسفل الإناء .

وفي الأرياف يستعاض عن مثل هذه الأواني العميقة باستعمال الشالية ، ففيها تنسل للشالية جيذا ثم تدهن من الداخل باللبن الرائب وتترك لتجف ثم توضع في فرن لتسكون طبقة داخلية ملساء من الكيزين ليساعد على منع العوائق في صعود القشدة على السطح .  
ويوضع اللبن الطازج في هذه الإناء وتترك في مكان بارد حتى تطفو القشدة على السطح فتقشط كالسابق .

٣ - التخفيف بالماء :

وفيها يخفف اللبن بمقدار من الماء بقدر ثلثه أو مساو له ، ثم يترك في مكان منخفض الحرارة مدة ١٢ ساعة ، فنحصل القشدة ويصنى اللبن من أسفل الأفاء ، وهذه الطريقة سريعة

العمل غير أنها تفقد كثيراً من الدهن واللبن المنبقي لا يصلح بعدها للاستعمال .  
(ثانياً) قوة الطرد المركزي : وتعمل هذه الطريقة حالياً ، وقد سحت الطرق الأولى تقريباً الا عند صغار المزارعين والتجار . وفي هذه الطريقة تستعمل آلة خاصة تسمى بالفراز ، وقد بنيت نظرية استعماله على أساس الطرد المركزي .  
تركيب الفراز يتركب الفراز من :

- ١ - القاعدة أو الحامل : وهي قطعة من الحديد مثبتة على قاعدة خشبية .
- ٢ - جسم الفراز : عبارة عن يد متصل بمحور أفقي عليها أربعة من تروس فاندتها تكبير السرعة . وآخرها متصل بالعمود الرأسى المربك عليه المخروط .
- ٣ - المخروط وتوابعه الداخلية : وهي أهم أجزاء الفراز وفيه يحصل فرز اللبن .
- ٤ - القابلة أو حوض توريد اللبن : وهي اناء يوضع فيه اللبن وبأسفله صلبور وينزل منه اللبن .

#### استعمال الفراز :

- ١ - تركيب أجزاء الفراز النظيفة الجافة ثم يمر فيه الماء الساخن قبل الفرز مباشرة .
- ٢ - يسخن اللبن الى درجة حرارة ١٠٠ - ١٠٥ ° فهرنهايت . ثم يصب في القابلة بعد تصفيته ويكون الصلبور مقفلاً .
- ٣ - نوضع آنية لاستقبال كل من القشدة واللبن الفرز .
- ٤ - تدار اليد ببطء والصلبور مقفل وتزداد السرعة تدريجاً حتى تصل الى السرعة المطلوبة ويعرف ذلك بتميز صوت خاص يحده الفراز
- ٥ - يفتح الصلبور نصف فتحة مع الإدارة بنفس السرعة الى أن ينزل اللبن الفرز من فتحة الحاصة ، وحينئذ يفتح الصلبور فتحة كاملة ويستمر على نفس السرعة حتى تنزل القشدة من الفتحة الأخرى - يستمر على ذلك الى أن ينتهى مقدار اللبن الذى فى القابلة .
- ٦ - تفك أجزاء الفراز وتغسل جيداً بالماء البارد ثم الدافى والصابون وتغمر بعد ذلك فى الماء مدة ١٠ دقائق ثم تجفف .

#### لائحة استعمال الفراز :

- ١ - الاقتصاد فى الوقت والعمل والمصاريف والمكان .

- ٢ - يمكن به الحصول على قشدة تحتوي على دهن بلسب مختلفة عل حسب الطلب.
- ٣ - القشدة واللبن الفرز الاذان تحصل عليهما من الفراز يكونان على حالتهما الطبيعية
- ٤ - يفصل معظم الدهن الذي باللبن ولا يفقد منه في اللبن الفرز إلا كمية صغيرة جداً عن أى طريقة أخرى .

### تعقيم القشدة

تعقم القشدة في درجة حرارة ١٦٠° فهرنهايت مدة تختلف بين ٢٠ - ٣٠ دقيقة، ويلاحظ التقليب المستمر مدة التسخين حتى تتوزع الحرارة بالتساوي في جميع أجزاء القشدة ثم تبرد تبريداً سريعاً حتى تصل حرارتها إلى درجة ٧٠° فهرنهايت .

### فائدة التعقيم

- ١ - توحيد الصنف في الطعم والشكل والقوام .
- ٢ - زيادة زمن التخزين بدون أن يتطرق إليها الفساد والتلف .
- ٣ - قتل البكتريا الضارة المسببة للأمراض ومنها ميكروب السل .

### تسوية القشدة

هذه العملية في الحقيقة عملية اختبار ؛ ففيها توضع القشدة في أوان نظيفة مناسبة وتترك في مكان بارد مدة يومين في الصيف وثلاثة أيام أو أربعة في أيام الشتاء . وهذه الطريقة تنكسب القشدة القوام المرغوب فيه والطعم الجيد اللذيذ والنكهة الجميلة ؛ كذلك تساعد في سرعة تجمع حبيبات الدهن عند عمل الزبدة .

غش القشرة : يضاف إلى القشدة عدة مواد لزيادة كثافتها مثل المشا أو محلول ماء الجير أو السكر .

### الزبدة

هي مادة دهنية تنتج من مخض اللبن أو القشدة ؛ وتحتوي على كميات صغيرة من مكونات

اللبن غير الدهنية كالبروتين والسكر والرماد وحمض اللكتيك وعلى ما يضاف إليه من ملح أو مادة ملونة وتصنع الزبد عادة بطريقتين :

١ — الطريقة البلدية . ٢ — الطريقة الأفريقية .

(أولاً) الطريقة البلدية:

الزبد المصنوع بهذه الطريقة إما أن يعمل من اللبن الحليب المتخمر أو من القشدة ففي الحالة الأولى : يوضع اللبن بمدحله في القربة الخاصة ، ثم يضاف إليه لبن اليوم التالي وهكذا حتى تتكون الكمية الكافية لعملية المخض .

يخض اللبن المتخمر بدفع القربة للأمام وسحبها إلى الخلف ، ويخرج عن ذلك تكوين كتل الزبد التي يسمع لها صوت خاص ، تفصل هذه الكتلة ويندل سطحها بقليل من الماء البارد ويضاف إليها قليل من الملح وتشكل على حسب الرغبة . أما لبن الفرز الناتج فيصنع منه الجبن القريش أو لتغذية المراضى .

وفي الحالة الثانية : تخض القشدة بطريقة المتعدد السابقة ، فإذا كانت الكمية كبيرة توضع في القربة وتتم كالسابق أما إذا كانت الكمية قليلة لا تحتاج لمخض في القربة فتوضع القشدة في الشالبة وتحرك بعود من نبات يابس أو بأصابع اليد حتى تتكون الزبد ويتم كالسابق . وهذه الطريقة البلدية شائعة في ريف مصر إلا أنها لا تخلو من أضرار انتشار الأمراض فيحسن العدول عنها باستعمال الفرازات الحديثة .

(ثانياً) الطريقة الأفريقية :

الزبد المصنوع بهذه الطريقة يعمل من :

(١) اللبن الحليب المتخمر . (٢) القشدة الطازجة . (٣) القشدة المتخمرة .

والطريقة المثلى لعمل الزبد هي باستعمال القشدة المتخمرة وخطوات عملها كالآتي :

٢ — تبريد القشدة : يوضعها في ثلاجة أو حجرة تبريد خاصة ٦-٨ ساعات — ٩ ساعات وذلك لإيقاف سرعة تقدم الحروضة .

٣ — تعديل قوام القشدة ودرجة حرارتها : لتساعد على سهولة التصلق حيثيات الدهن بعضها ببعض ، وأفضل درجة للحرارة تخض عليها القشدة هي ٦-٨ في صيفنا ، ٨-١٠ في شتاءنا ، وهذا التعديل يكون بإضافة ماء تتوقف كمية ودرجة حرارته على قوام القشدة ودرجة حرارتها

- ٤ - تحضير المخض : وذلك بتنظيفه نظافة تامة وتركيب أجزائه وإعداده للعمل .
- ٥ - تصفية القشدة : بقطعة قماش خاص أو منخل من الشعر أو السلك ثم وضعها في في المخض بحيث لا يزيد ارتفاعها على نصفه .
- ٦ - إضافة اللون : (الاناثو) بنسبة ١ سم<sup>٣</sup> لكل ٢٥ كيلو قشدة بقره ، ٢ سم<sup>٣</sup> لكل ٢٠ كيلو جاموسية .
- ٧ - عملية المخض : يدار المخض ببطء حتى يوزع اللون بالتساوي ثم يدار بسرعة ويلاحظ فتح صمام الغاز إذا استعمل النوع الخشبي الكبير الحجم . أما في الأنواع الصغيرة الزجاجية فيستمر في التحريك حتى تظهر حبيبات الزيت ثم يضاف الماء ( ويسمى ماء الظهور ) في درجة حراره ٤٠ ف تخفض درجة الحرارة الناتجة من التحريك وتجميد حبيبات الدهن وتسهيل إزالة اللبن من المخض - ثم يفتح المخض وتصفى الزيت .
- ٨ - غسل الزيت بالماء : تغسل الزيت بالماء لإزالة العالق بها من اللبن لتجميد حبات الزيت ، ويجب أن تكون كمية ماء الغسل معادلة لكمية المخيض ، وتكرر هذه العملية حتى يروق ماء الغسل المخض وتصفى الزيت .
- ٩ - تمليح الزيت : تترك الزيت مدة من  $\frac{1}{2}$  -  $\frac{1}{4}$  ساعة في محلول ملحي ( بنسبة  $\frac{1}{4}$  كيلو ملح لكل ٣ لتر ماء بارد ) وقد تملح الزيت داخل المخض بإضافة الملح بنسبة ٢ - ٣ ملاعق لكل جالون من القشدة - أو تملح على المصرة باستعمال الملح الجاف بنسبة من مله ١ - ٣ ملعقة شاي لكل كيلو ، وقد يستغنى عن عملية التملح على حسب رغبة المستهلك .
- ١٠ - عصر الزيت وتجهيفه : يجفف الزيت باستعمال المعصرة الخاصة ، وذلك لمزج الملح وللتخلص من الماء الزائد ، وتضغط وتجمع حبيبات الزيت إلى كتلة واحدة ليسهل تشكيبها . وفي حالة عدم وجود المعصرة الخاصة يعصر الزيت بضغطة بين المضارب الخشبية الخاصة ، وهذه الطريقة شائعة بالمدارس .
- ١ - تشكيل الزيت : يقطع الزيت بالسكين الخشبية ويخدم جيداً بالكفوف الخشبية وتشكل على حسب الطلب والرغبة إما قوالب أو أقراصاً أو أشكالاً زخرفية .
- ١٢ - لب الزيت : يلف الزيت بورق مخصوص لا تنفذ منه الأدهان ثم يوضع في اثلاجة وإما أن يستعمل كما هو أو يسيح ويصنع منه المسلى .

تسبب الزبد : تفكك على النار وتقصى بمصفاة لفصل المواد الغريبة ثم ترفع على النار ثانية مع التقليب باستمرار حتى يصفر لون اللبن الزائد ، ثم يرفع الإناء من على النار ويستمر في التحريك حتى تنخفض الحرارة نوعاً فتتقلب الكمية الرائقة المعروقة بالسمن وعادة تسكيل .  
ويلاحظ أن نوع الزبد الحيد يتج : كيلو صمن من كل ٥ كيلو من الزبد .  
ويجب وضع كمية من الملح الرشيدى تتراوح بين ١ ك : ١ كيلو لسكل صفيحة صمن وذلك عند انخفاض درجة حرارتها .

تطليق الأدوات : تفصل الأدوات المستعملة جيداً بالماء الساخن والصابون والفرجون ثم تغتم جيداً وتترك لحين استعمالها أما الأجزاء الحديدية المحتاجة للتزييت فتزيت بالزيت الخالص .

غنى الزبد : ياجأ تجار الزبد إلى غشما بطرق شتى ، منها إضافة إحدى المواد الآتية :

- ١ - الدهون الرخيصة حيوانية أو نباتية مثل المرجرين وزيت جوز الهند .
- ٢ - إضافة كمية كبيرة من الملح لتزيد في وزنها وكذا الدقيق والذرة المطحونة .
- ٣ - عدم صر ما جيداً ليزيد الماء في وزنها .

### الجبن

هى مادة غذائية كثيرة الاستعمال فى الفطير المصرى ، ولها أنواع عدة قد تصل ٥٠٠ صنفاً وتصنع من اللبن ، ومكوناته التى لها علاقة بصناعة الجبن هى :

- ١ - الدهن أو الدسم : من أهم مكونات الجبن لذا نجب العناية بحفظ كل ما يمكن حفظه من هذا المركب فى الصنف المصنوع ، وأهميته فى صناعة الجبن تنحصر فيما يأتى :

- (أ) يكسب الجبن قيمة غذائية كبيرة .
- (ب) يكسبه لينة مميزة خاصة .
- (ج) يكسبه ملمساً وطعماً شهماً لذيذاً .

- ٢ - كيزين اللبن : هو العنصر الاساسى فى صناعة جميع أنواع الجبن ، إذ يتوقف عملها على خواص هذا المركب مع المنفعة فهو الذى يرسب بتأثيرها ، وفوائده فى صناعة الجبن هى :

- (أ) يحفظ الدهن فى الحثارة ( الكتلة المتجنبة ) ويحافظ عليه طول مدة العمل .
- (ب) يحفظ الكمية المناسبة من الشرش فى الحثارة ويسمح للزائد بالمرور منها .

(ج) يكسب الجبن الصلابة والقوام المطلوب .

(د) يزيد في قيمة الجبن الغذائية لأنه يمدّها بالمواد البروتينية والنكهة والرائحة الخاصة

٣ - الماء : يوجد في اللبن بنسب تفوق الدسبة المطلوبة لعمل الجبن ، وتختلف نسبته المطلوبة في الجبن بين ٣٠ - ٧٠٪ على حسب الصنف . وله فائدتان :

(١) يكسب الجبن نعومة وطراوة ، فهو يساعد الدهن في هذه الحالة ، ولكن لا يمكن أن يحل محله .

(ب) يهيئ بيئة صالحة لعوامل التضيغ المختلفة ، وإن قلت نسبته في الجبن عن ٢٥٪ فإن الجبن لا يستوى ولا يصلح للأكل مطلقاً .

٤ - سكر اللبن : تنحصر وظيفته في تكوين حمض اللبكتيك الناتج من تخمره .

وهذا الحمض يتحد مع أملاح الكلسيوم التي باللبن فيحولها إلى أملاح ذائبة تساعد المنفعة على تجبين اللبن ، كما أن وجود حمض اللبكتيك والأملاح الحمضية الناشئة من سكر اللبن توقف تكاثر أنواع البكتريا الضارة بالجبن .

٥ - أملاح اللبن : توجد بنسب ضئيلة جداً في اللبن ، ولكنها عظيمة الأهمية ، إذ أن أملاح الكلسيوم الذائبة ضرورية جداً لتجمد اللبن بتأثير المنفعة .

### المنفعة

سائل يستخلص من المعدة الرابعة للحيوان الرضعية ؛ وتوجد في جميع الغدد الهاضمة للحيوان الثديي الصغير ، وتنقسم قسمين بحسب مصدرها .

منفعة حيوانية ؛ وأخرى نباتية .

وتحضر المنفعة تجارياً على أشكال مختلفة ؛ فتكون إما سائلة أو مسحوقاً أو أقراصاً .

وفي الريف تحضر المنفعة بتمايح المعدة الرابعة للحيوان الرضيع ، ثم تعلق في الهواء حتى تجف ، وعند الاستعمال تؤخذ قطعة صغيرة منها وتوضع في اللبن أو يذابها بالماء قليلاً من الماء ويضاف المحلول الناتج إلى اللبن .

تأثير المنفعة في عجبن اللبن :

١ - تحول الكيزين إلى باراكيزين .

٢ - تحول أملاح الكلسيوم العديمة الذوبان إلى أملاح قابلة للذوبان .



۳- جيتند تۆز، املاح الكليوم الذائبة في البراكيزين وتجمد فتصير كتلة واحدة

الشروط اللازمة لتنجح صناعة الجبن :

١ - يختار مكان دافئ، معد للعمل .

٢ - يجب أن تكون جميع الأدوات الضرورية للاستعمال قامة النظافة .

٣- اختيار لبن طازج وتعديل درجه حرارته إلى الدرجه المناسبه لعمل المنفحه وقت إضافتها.

٤ - ضبط كيه المنفحة مع تخفيفها بالماء وتقليب اللبن قبل إضافتها .

٥- إضافة المنفعة إلى اللبن تدريجيا وفي جميع الجهات .

٦- قلب اللبن في أثناء إضافه المنضعة وبعدها قلبها كلما مدة يضع دقائق لتوزيعها جيداً في اللبن.

٧ - تغليب اللبن بعد ذلك قليلاً سطحياً لخلط الدهن المساعد باللبن .

٨ - استعمال ملح نقي خال من الشوائب وغير متبع.

٩- الاعتناء ببعث الحثارة في القوالب أو غيرها .

١٠ - تسوية الجبن على درجة حرارة ورطوبه مناسبه .

## أنواع الجبن

ينقسم الجبن عموماً إلى بلدى وأفرنجى ومن حيث طرواته أو صلابته قسمين :

١- جبن طري ويحتوى على من ٤٠ - ٧٠ ٪ ماء مثل الدياتى والكلومير .

٢- جاف : ٣٠-٤٠٪ ماء مثل الجبن الرومي وسيقتصر

السكلام هنا على أنواع الجين البدني الطري .

## أنواع الجبن البلدى الطرى

تصنع أصناف عدة من هذا النوع تتفق في الصناعة وتختلف في التسمية على حسب نوع اللبن الذي تصنع منه ، أو باختلاف الجهات كالدمياط والمنزلاوى والفيومى تسمى باسم نوع اللبن كاللبن العائى والقريش .

## (١) الجبن الحالوم

هو نوع من الجبن البلدى الطرى ويدخل تحت هذا النوع الجبن القلاوى والفيومى والصمبىدى والضانى ؛ وهو إما أن يؤكل طازجاً ويسمى حالوما أو يخزن فى أوانى ويسمى حينئذ بجبن المش .

المقادير : لكل ٥٠ كيلو لبن كامل ١٠ سم منفحة .

ملحوظة : وتختلف هذه النسبة باختلاف نوع المنفعة وحينئذ تتبع التعليمات التى على : حاجة سائل المنفعة أو بداخل أنبوبة الاقراص الخاصة .

### الطريقة :

- ١ — يصنى اللبن وترفع درجة حرارته إلى ٩٥° ف .
- ٢ — يقلب اللبن وتضاف المنفعة تدريجاً مع التقليب الجيد الكلى ثم يقلب سطحه .
- ٣ — يغطى ويترك فى مكان دافئ حتى يتم تجنبه ( من ٢ — ٣ ساعات ) .
- ٤ — تبعاً للحثارة فى البقولى الخاص وذلك فى الجبن الضانى والفيومى .
- ٥ — يوضع البقرطلى على لوح خشبى لتصفية الشرش ؛ أما الحصيرة فتعلق ليسهل تصفية الشرش .

- ٦ — تترك للترشيع حوالى يومين مع تقليبها كل ١٥ ساعة مرة .
- ٧ — تقلب أقراص البقولى ؛ أما ما بالحصيرة فيقطع قطعاً متساوية وزن حوالى  $\frac{1}{4}$  كيلو .

٨ — تملح الأنواع جميعاً بعد التصفية بنشر الملح الناعم عليها أو تقليب الملح وقد يملح اللبن قبل تخثيره .

٩ — يترك الجبن للتصليح ولزيادة الترشيح مدة يوم أو يومين .

## (٢) الجبن القريش

تعمل من لبن الفرز وتصنع كالجبن الحالوم تماماً مع استعمال كمية أقل من المنفعة .

المقادير : ٢٥ كيلو لبن فرز - ٤ سم ٢ منفحة .

### ( ٣ ) جبن المش

تختلف طرق عمله باختلاف الجهات وتنحصر في ثلاث طرق .

#### الطريقة الأولى :

- ١ - يملح الجبن بملح ناعم مع الشطة ثم تنشر للتصفية .
- ٢ - توضع في الإناء الحزفي حتى يمتلىء ، ثم يكشف عنها في الايام التالية للملحها لتسكلة النقص - تكرر هذه العملية حتى يتم ملؤها .
- ٣ - تملأ تماماً بالمصل المغلي البارد المملح وتترك ٤٥ .
- ٤ - يصنى الشرش ويملاً الإناء باللبن المغلي البارد المملح ويوضع على سطحه شاشة محتوية على قليل من الحلبة والبوركس وعرق الحلاوة لوقاية الجبن من الدود .
- ٥ - تسد سداً محكماً وتترك لحين استعمالها على حسب رغبة الآكلين .

#### الطريقة الثانية :

- ١ - يرص الجبن بعد تصفيته جيداً في الإناء الحزفي ويصب عليه اللبن المغلي البارد المملح حتى يمتلىء الإناء تماماً .
- ٢ - توضع الشاشة المحتوية على قليل من الشطة والبوركس .
- ٣ - يصب على السطح قليل من الزيت الطيب أو الفرنسي، وتسد سداً محكماً وتترك حتى تستوى .

#### الطريقة الثالثة :

يؤتى بفضلات منتجات الالبان مثل الشرش والمخيض ولبن الفرز وبقايا تسبيح الزبدة ( المردة ) وتضاف هذه جميعاً على الجبن بعد رصها في الاواني الحزفية . ويضاف إليها قليل من المش القديم كخميرة ، وتترك في مكان منخفض الحرارة مدة ما بين سنة أو سنتين أو أكثر .

#### ( ٤ ) الجبن الديماطى

٢٥ كيلو لبن حليب	}	السائل ٥ - ٨ سم <sup>٢</sup>
٢٥ كيلو ملح		الاقراص ١ قرص
		للسحق ١ جرام

### الطريقة :

- ١ - يذاب الملح في جزء من اللبن ثم يضاف للجزء الباقي ويصنّى المقدار كله .
- ٢ - تنظم درجة حرارة اللبن من ٩٠° - ٩٥° ف صيفاً ، ١٠٠ - ١٠٥° ف شتاء
- ٣ - تخفف المنفحة السائلة بأربعة أو خمسة أمثال حجمها بالماء ، أو تذاب في قليل من الماء إن كانت صلبة .
- ٤ - تضاف المنفحة مع التقليب الجيد الكلى ثم السطحى ويستغرق ذلك من ١٠ - ١٥ دقيقة ، وتترك لتتجهن ، مع ملاحظة تنطيتها من ٢ - ٣ ساعة .
- ٥ - تعباً الخنثارة :-

### (١) في القوالب :

- ١ - تعباً في قوالب صفيح صغيرة مثقبة من الجوانب والقاع كما أن لها غطاء مثقباً أيضاً .
- ٢ - يوضع الجبن أيضاً على موائد التصفية ثم تترك للترشيح ، حتى إذا جفت نوعاً ما يوضع عليها الغطاء وتقلب حتى يتم الترشيح .
- (ب) في أطر من الخشب مربعة الشكل مبطنة بقماش الكلل :
- ١ - تنقل الخنثارة بمغرفة كبيرة إلى هذه الأطر الخشبية وتترك للرشح حتى إذا جفت توضع عليها ألواح خشبية وتنقل .
- (ج) في قماش الكلل :

- ١ - تعباً الخنثارة بالكبسة في القماش وتربط أطرافه على شكل صرر ،
- ٢ - توضع الصرر على حامل التصفية ويحمد رباط القماش حيناً فحيناً لتصريف الشرش ويستغرق ذلك يوماً كاملاً .
- ٣ - توضع أطراف القماش بداخل ثقب في أقراص كبيرة من الخشب وتوضع أفعال على هذه الأقراص حتى يتم الرشح وتصل الجبن إلى الصلابة المطلوبة .
- ٤ - يقلب اللبن من القوالب أو يزال من الأطر الخشبية أو يفك من القماش ثم يقطع كل من النوعين الأخيرين ويوضع الجميع في الشرش المملح نحو أسبوع .

### ملاحظات :

- ١ - يمكن عمل أصناف من الجبن الدمياطى بعضها قليل الدسم إلى  $\frac{1}{4}$  الدهن في اللبن أو إلى نصفه أو ثلاثة أرباعه وتمنع بنفس الطريقة السابقة .
- ٢ - تختلف طريقة عمل الجبن في دمياط عما سبق ذكره في :  
طريقة تسخين اللبن - كمية الملح المستعملة - درجة حرارة التنفيخ - القماش المستعمل - التصفية - مدة التصفية .

### (٥) الجبن المنزلوى

الجبن المنزلوى نوع يمتاز بطراوته ونعومته ولذته طعمه ويباع قطعاً صغيرة إما طازجة أو جافة . فالنوع الطازج يعمل كالجبن الدمياطى غير أن التملح يكون بعد خروج الحنارة من قوالب الصفيح الصغيرة المثقبة المعدة ، أما الصنف الجاف فيشبه الجبن الحالموم في تحضير الحنارة ثم يصب في حفر صغيرة تعمل في أرض الملاحات فيمتص الملح جميع الشرش حتى تصبح بعد مضي حدة أيام جافة غير منتظمة الشكل ، وعند استعمال هذا الصنف للأكل ينقع في الماء العذب مدة ٢٤ ساعة مع تغييره آنأنا فأنا حتى يصير الجبن طرياً ناعماً الملمس .

### (٦) الجبن بالقشدة

ويصنع هذا النوع من :

- ١ - القشدة فقط : الخفيفة ، أو المتوسطة ، أو السميكه ، أو المزدوجة .
- ٢ - لبن + قشدة :

أولاً - جبن القشدة الخفيفة

المقادير : ٢٥٠ كيلو قشدة خفيفة ، ٢ سم<sup>٣</sup> منفضة ، حوالى  $\frac{2}{3}$  : ١ ملعقة شاي من ملح نقي

### الطريقة :

- ١ تعدل درجة الحرارة من ٦٠ - ٦٥ ف .
- ٢ - تضاف المنفضة بعد تخفيفها ثم تقلب جيداً ليسهل مزجها بالقشدة .
- ٣ - تنطى وترك مدة ٨ - ١٣ ساعة حتى تتجبن .

٤ — توضع الحنثارة في قطعة قماش من الكتان وتعلق في مكان نظيف شديد الهواء .  
( ويلاحظ ألا تزيد زنة الحنثارة عن ٥ كيلو ليسهل وشحها ) مدة من ٢ — ٣ أيام .  
٥ — تفتح قطعة القماش مرتين كل يوم على الأقل ، وتقسط القشدة اللاصقة على الشاش بسكين ، ويمزج باللبن السائل الذي بالوسط ، ويستحسن تغيير القماش مرة على الأقل في أثناء الرش .

٦ — تنزع من القاشة عندما يكون قوامها مناسباً ( كالعجين ) ويمزج جيداً بالملح الناعم لمساعد على حفظها ويعطيها الطعم المطلوب .

٧ — تشكل الجبن على حسب الرغبة ، إما لمربع أو مستطيل أو مستدير ، وذلك بأن يطن القالب بورق زبد ويملا بالجبن المذكور . ثم يعطى القالب بورقة أخرى ويثقل حتى يتشكل ثم يرفع من القالب .

٨ — يلف في ورق قصدير أو بوضع في علب خاصة من الورق المقوى ، عادة تنتج هذه السمية من القشدة ١٥ قطعة من الجبن زنة الواحدة من ١٥٠ — ١٧٠ جرام .

ثانياً — جبن اللبن بالقشدة رقم ( ١ )

المقادير : ٢٥ كيلو لبن ، ١ ١/٤ كيلو قشدة ، ١ ١/٢ سم<sup>٣</sup> منفضة ، ملحقة شاي من ملح فني .

الطريقة :

- ١ — تعدل درجة حرارة المخروط من ٦٠° - ٦٥° فهرنهايت .
- ٢ — تضاف المنفضة وتقلب تغلياً كلياً مدة ٨ دقائق ثم سطحياً مدة ٧ دقائق .
- ٣ — ينفط المخروط ويترك حتى يتجهن من ١٥ — ١٨ ساعة .
- ٤ — تعرف الحنثارة في قطعة قماش تشبه فوط المائدة تسمى Huck a Back ثم تربط وتعلق في مكان ليس به تيارات هوائية مدة من يوم إلى يومين حتى يتم الرش ، مع ملاحظة قسط القشدة اللاصقة بالقماش ومزجها بخليط اللبن من حين لآخر . يستحسن تغيير قطعة القماش مرة على الأقل .

٥ — تنزع من القماش ويرش عليها الملح ويخلط بها جيداً .

٦ — تشكل على حسب المراد ( يجب تبطين القوالب بورق نشاف أو ما يشابهه ويوضع

الغالب على لوح من الخشب مغطى بحصير الجبن ( وذلك بكبسها في القوالب الممدة بملقعة مناسبة وتركها نحو ساعة ) .

٧. — تقلب من القوالب وينزع الورق ثم تلف في ورق زبد وأخيراً ورق قصدير . وهذه الكمية تلتج ١٢ قرصاً من الجبن وتؤكل عادة طازجة ويمكن حفظها في ثلاجة مدة أسبوع بدون تلف .

جبن اللبن بالقشدة رقم (٢)

المقادير :

٢ كيلو قشدة طازجة	٨ كيلو لبن جاموس
١/٢ قرص منفحة أو ٢ سم ٢ منفحة سائلة	٦ - ٥ ملاعق ملح نق

الطريقة :

- ١ - يضاف الملح الى اللبن وهو بارد ويصنى بشاشة على القشدة ويقلب الخليط جيداً .
- ٢ - يرفع على النار الهادئة مع التقلب المستمر حتى تصل الحرارة ١٨٠° ف .
- ٣ - يرفع الخليط من على النار ويبرد الى درجة ١٠٠° ف .
- ٤ - تضاف المنفحة المخففة ويقلب الخليط ثقيلياً كلياً مدة ٥ دقائق ثم يترك لينجبن ويستغرق ذلك حوالى ساعة .
- ٥ - تعباً الخنارة في القوالب الخاصة أو تربط في قماش وتترك للرشح وتنقل كما في الجبن الدمياطى .

- ٦ - تنزع من القوالب في اليوم الثالث وتؤكل طازجة لأن هذا الصنف لا يتحمل البقاء طويلاً ، وهذه الكمية تلتج حوالى ٤ كيلو جبن .

٧ - جبن اللبن الزبادى

تعمل من اللبن وطريقة عملها كالآتى :

- ١ - يوضع اللبن الزبادى في شاشة تربط وتعلق لتصفية الشرش مدة من ١.٣٥ - ٢ يوم مع ملاحظة التقلب حيناً فحيناً لإسراع عملية الترشيح .
- ٢ - تكرر وتوضع في برطمان ويصب عليها كمية كافية من زيت الزيتون النقي .

# ٨ — اللبن بدون المنفعة .

ويتجهن هذا النوع من اللبن بتأثير حمض الليمونيك بدلا من المنفعة .

المقادير : لكل كيلو لبن ٣ سم<sup>٣</sup> عصير ليمون — قليل من الملح .

الطريقة :

١ — ترفع درجة حرارة اللبن إلى ٢٠٠° ف ، ثم يضاف عصير الليمون مع التقليب

باحتراس . يوضع الإناء في الهواء ويقلب مرة كل ١٠ دقائق حتى يبرد .

٢ — تفرغ الحثارة في البواقيل ويصنط عليها جيدا ثم تترك مدة ساعتين .

٣ — تقلب الأقراس على حصر وتلمح بقليل من الملح ، وهي من الأنواع التي توكل طازجة

اللبن الزبادى

اللبن الزبادى من الأصناف المتخمرة ، وقيمتها الغذائية كبيرة ، علاوة على سهولة

هضمه بسبب الحموضة المتكرنة فيه ، والتي توقف عمل الميكروبات التعفنية والمرضية

في الأمعاء .

ويصل الزبادى بطريقتين : ( ١ ) طريقة المعامل ( ب ) الطريقة المنزلية .

( أ ) طريقة المعامل

١ — يصفى اللبن ( ويستحسن استعمال اللبن الجاموسى ) ويوزن .

٢ — ترفع درجة حرارة اللبن على حمام مائى ١٩٠° ف ويترك على هذه الصريقة مدة

١٠ — ١٥ دقيقة .

٣ — يبرد بسرعة ( يوضعه في إناء مغطى على ماء بارد مع تغييره كلما سخن ) حتى تقل

درجة الحرارة حوالى ١٠٠ — ١٦٠° ف .

٤ — تمهك قطعة من خميرة اللبن الزبادى وتمزج بقليل من اللبن السابق ثم تضاف

بقية اللبن وتقلب فيه ( ماء ملحقة خميرة لكل ٤ كيلو لبن ) .

٥ — يعبأ اللبن في الأواني الخاصة بالتنظيفة وتوضع في دولاب التسيوية وتترك مدة

٤ — ٥ ساعات على درجة ١٠٠ — ١٠٦° ف .

٦ — ينزع من دولاب التسيوية ويترك ليبرد أو يحفظ في ثلاجة .



## د ب . الطريقة المنزلية

- ١ - يغلى اللبن مدة ١٠ دقائق مع التقليب المستمر ويبعا مباشرة فى الاوانى الخاصة ، وذلك بصب اللبن يبطه ومن على ارتفاع .
- ٢ - تخرج الحبيرة ( ملحقة شاي لكل ١/٢ كيلو لبن ) جيداً وتخفف بقليل من اللبن .
- ٣ - تضاف الحبيرة للأوانى بدون تقليب وذلك بوضعها من أحد الجوانب حتى لا تتأثر طبقة القشدة المتكونة فى أثناء صب اللبن .
- ٤ - تترك الاوانى فى مكان دافئ بجانب النار الهادئة وتستغرق حوالى ٦ ساعات

## الجنكوت Juukot

هو نوع من اللبن المخمر ويمتاز بسهولة هضمه ولوقيمته الغذائية ، ويقدم للرضى والاطفال والضعفاء أو للأصحاء مع الفاكهة المطبوخة ، وتشتمل منفعة خاصة لهذا النوع إماسالة أو أقراصاً ، وتعرف برنت الجانكت Junket Rennet ، وتختلف نسبة استعمالها باختلاف النوع المستعمل ، ويجب اتباع التعليمات المرافقة للسائل أو أنبوبة الاقراص .  
وغالباً تشتمل المقادير الآتية : كيلو لبن ، مبشور جوزة الطيب أو الفانيلى ، ملحقة شاي منفحة ، ملء ملحقة شاي سكر .

## الطريقة :

- ١ - يسخن اللبن لدرجة حرارة الدم ٩٨° ف .
- ٢ - يحلى اللبن بالسكر وتضاف الفانيلى فى حالة استعمالها .
- ٣ - تضاف المنفحة وتقلب باحتراس وخفة مرة أو مرتين حتى تتوزع فى اللبن .
- ٤ - تصب تروانى طبق بلورى أو فى كؤوس أو سلاطين صنى أو زجاج صغيرة .
- ٥ - تترك بدون حركة بعيدة عن التيار الهوائى حتى تجمد ويستغرق ذلك من ١٥ - ٢ ساعة . يرش على السطح جوزة الطيب المبشور ، وقد ترخف بالفستق أو الكريز

## جانكت القهوة

يضاف ما يكفى من القهوة أو روح القهوة اللبن وتعمل كالجانكت السابق .

### جانكت بالشيكولاتة

- ١ - يذاب ملء ملعقة كبيرة من شيكولاتة لكل ١/٢ كوب لبن على نار هادئة مع التقليب بحيث لا تزيد حرارة اللبن على ١٥٠° ف .
- ٢ - تمدل الحرارة حتى تصل ٩٨° ف ثم تضاف المنفعة بالكمية السابقة وتكمل .
- ٢ - تجمل بالفستق والكريز على حسب الرغبة .

### جانكت بالكريمة

تعمل كالجنكت العادية ثم يغطى سطحها ببد أن تجمد بالكريمة المخفوقة وبرش السطح بخليط من القرفة والسكر المسحوق .

### المواد الرافعة

#### الهواء - الخائر - مساحيق الخبز

عند عجن الدقيق بالماء تتكون عجينة لزجة من امتزاج المادة المسماة بالجلوتين Giulten بالماء ، وعند خبز هذه العجينة تحصل على قطعة خبز صماء صعبة المضغ صلبة الهضم . ومن هنا وجدنا أنه من الضروري في عمل الفطائر والكعك والخبز إدخال الهواء أو غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يرفع العجين بتمدده بالحرارة في أثناء الخبز فيعمل على خفته وسهولة هضمه .

#### طرق رفع العجين

(أولاً) بالهواء : يمكن إدخال الهواء في العجين بإحدى الطرق الآتية :

- ١ - ينخل الدقيق كمقاعدة أساسية في حمل جميع أصناف الخبز والكعك الخ .
  - ٢ - يفرغ المسادة الدهنية في الدقيق ورفه لأعلى بأطراف الأصابع ، كما في عمل أنواع الفطائر والكعك الخ .
  - ٣ - بإضافة البيض المربوب جيداً - الكعك الأسفنجي .
  - ٤ - بضرب العجينة نفسها - كما في عمل الخبز والكعك .
  - ٦ - بإضافة بياض البيض المربوب الجامد - كما في عمل النقيطة والتورت .
- (ثانياً) بالغاز . « غاز ثاني أكسيد الكربون » . ويمكن إدخاله باستعمال إحدى المواد الرافعة المختلفة الآتية :

(١) الخميرة بأنواعها yeast .

(ب) مساحيق الخبز وأنواعها وهو :

١ — مسحوق الخميرة الجافة Baking powder .

٢ — كريم الطرطريك وبيكربونات الصوديوم .

٣ — اللبن المحمض Sour Milk - اللبن الزبادى أو الرائب وبيكربونات الصوديوم .

٤ — الخل أو الليمون وبيكربونات الصوديوم .

٥ — كربونات النوشادر .

الملخص : بإضافة الهراء أو غاز ثانى أكسيد الكربون بإحدى المواد الرافعة تتمدد

العجينة ، ويكون الجلوتين أكياساً صغيرة تمتلئ بالغاز وتتجمد بالحرارة ، وبذا لا يسمح للغاز بالخروج ، فينتج فطيراً خفيفاً وخبزاً اسفنجياً سهل المضغ والهضم .

## أولاً - الخنائر

الخميرة عبارة عن نبات فطرى موجود فى الجو ولها نكهة حسنة وهى غنية بفيتامين

«ب» وتساعد على منع الخبز من الجفاف السريع — وتخرج منها أنزيمات ، وهى مواد

معقدة التركيب تكون فعالة جداً فى درجة ٤٠° - ٤٥° ستجrad إلا أنها تقل إذا ارتفعت

درجة الحرارة فوق ٦٠ ستجrad ويقت نموها إذا كانت الحرارة منخفضة .

والأنزيمات التى تحتوى عليها الخميرة ثلاثة .

١ — الديستاز Diastase - ولها القدرة على تحويل النشا إلى سكر .

٢ — انفرتاز Invertase - وتحويل السكر إلى سكر فاكهة وسكر عنب .

٣ — زيماز Zymase - وتحويل سكر العنب أو الفاكهة إلى كحول أثيل وثنائى

أكسيد كربون . عند مزج الخميرة بالعجين تحدث فيه التفاعلات الثلاثة السابقة

إذا ما توافرت الشروط الآتية :

١ - الدفء المعتدل : ٢ - الرطوبة . ٣ - الغذاء الكافى . السكر .

عند وضع هذا العجين فى الفرن يتمدد ثانى أكسيد الكربون ويتبخر الكحول والماء .

وبذلك يرتفع العجين . ولكن الحصول على خبز مسامى بهذه الطريقة يعرض العجين إلى

فقد جزء من وزنه بتأثير تحويل الخنائر لبعض المواد الغذائية الموجوده فيه إلى كحول وغاز .

أكسيد الكربون . وهذا السبب الأخير دعا إلى التفكير في طريقة أخرى لرفع العجين وهي استعمال ماء مشبع بثاني أكسيد الكربون في عملية العجن ويسمى الخبز في هذه الحالة خبزاً مشبعاً بالغاز ، ويصنع بالكيفية الآتية :

يعجن الدقيق بماء مشبع بثاني أكسيد الكربون تحت ضغط مرتفع في أوعية حديدية مغلقة ، ثم تشكل العجينة بالأشكال المطلوبة وتخبز بسرعة ، وفي أثناء الخبز يتمدد ثاني أكسيد الكربون بتأثير الحرارة ويجعل الخبز مسامياً ، وهذه الطريقة مستعملة في المدن الكبيرة مثل لندن وباريس وهي سريعة ولا يفقد الخبز فيها شيئاً من وزنه ، ولكنها تكسبه طعماً غير حسن ، ويعزى ذلك إلى نقص مواد معينة تنتج من الخبز من تأثير الخمائر في الدقيق .

## أنواع الخمائر

١ - الخميرة البيرة : وتؤخذ من الرغيف البلدى بعد تركها ٢٤ ساعة في مكان دافئ حتى يمكن تكاثر نبات الخميرة .

٢ - خميرة البيرة : يكون مفعولها أقوى وأسرع من الخميرة البلدية .

٣ - الخميرة السائنة : وتستخرج من تخمر الخبز أو الشعير ولا تستعمل كثيراً ، ولكن يمكن استعمالها بدلا من الخمائر الأخرى .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخميرة رقم ١

نأخذ ثلاثة أكواب ونضع في كل مقداراً معيناً من الخميرة ومقداراً معيناً من الماء والسكر والدقيق .

رقم	التجربة	النتيجة
١	الماء في الكوب ( أ ) يكون بارداً وتوضع في مكان بارد	لم يظهر أى تغيير
٢	الماء في الكوب ( ب ) يكون دافئاً وتوضع في مكان دافئ	ظهرت فقاعات كثيرة دلالة على تصاعد غاز
٣	الماء في الكوب ( ج ) يكون مغلياً وتوضع في مكان دافئ	لم يظهر أى تغيير لأن نبات الخميرة يهلك بارتفاع الحرارة .

تجارب عملية لبيان شروط نمو الخيرة رقم ٢

رقم	التجربة	النتيجة
١	تمزج ١/٢ ملعقة شاي خميرة بملعقة كبيرة دقيق جاف وترك مدة نصف ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٢	تماد التجربة بإذابة الخيرة بماء بارد ثم إضافة الدقيق وتركها في مكان بارد مدة ١/٢ ساعة	لم يظهر أى تفاعل
٣	تماد التجربة رقم ٢ مع تركها في مكان دافئ	ارتفعت العجينة
٤	تعاد التجربة باستعمال ماء دافئ ووضعها في مكان دافئ	ارتفعت العجينة كثيراً
٥	تكرر التجربة رقم ٤ بإضافة ربع ملعقة شاي سكر للخميرة	كانت النتيجة حسنة وارتفعت أكثر من رقم ٤
٦	تكرر التجربة باستعمال الماء المغلي ووضعها في ماء ساخن	لم يظهر أى تفاعل
٧	تكرر التجربة رقم ٥ وترك مدة ساعة ونصف	ارتفعت العجينة ثم هبطت ثانياً

النتيجة العامة لشروط نمو نبات الخيرة : يجب أن يتوافر الآتي :

- ١ - الدفء المعتدل : كحرارة الجسم ٢ - الرطوبة ٣ - الغذاء : السكر والدقيق
- ثانياً - مساحيق الخبز أو المساحيق الفوارة

مسحوق الخيرة Baking Powder

يتكون من حامض كبريتات الطرطريك أو حامض الطرطريك ، وقلوي بيكربونات الصوديوم ، بنسبة ٢ حامض : ١ قلوي مع إضافة مادة نشوية مثل مسحوق الأرز أو دقيق العلب الذي يمتص الرطوبة ويساعد على مزج محتوياتها بعضها ببعض ، ويحول دون تماسك بعض أجزائها ، لذلك وجب تغطيتها جيداً حتى لا تصل إليها الرطوبة فتعمل على حدوث التفاعل ، تكون ملح وخروج غاز ثاني أكسيد الكربون ، ولذا يضاف هذا المسحوق دائماً في الملعقة الأخيرة من الدقيق - أو في آخر مزيج خفيف ويوضع الخليط مباشرة في الفرن .

ومن المعلوم أن حامض الطرطريك حامض قوى ، لذلك إذا ما استعمل بدلاً من كبريت

الطرطريك وجب أن تتعادل نسبته مع القلوى ، وفائدة كريم الطرطريك تنحصر في عدم خروج الغاز قبل تعرضه للحرارة .

وزيادة مسحوق الخبيرة في العجين وخصوصاً في البسكوت والكعك الصغير تؤدى إلى جفافه وتعطى للكعك الكبير طعماً غير مقبول نتيجة وجود أملاح طرطرات الصودا Tytrate of Soda المتخلفة عقب التفاعل .

نسبة مقدار الخميرة المرفق :

١ - في الأنواع البسيطة - تكون بلسبة ملعقة شاي خيرة لكل  $\frac{1}{4}$  كيلو دقيق إذا كانت المادة الدهنية الموجودة تعادل  $\frac{1}{4}$  مقدار الدقيق .

٢ - في الأنواع الدسمة نوعاً -  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي خيرة لكل  $\frac{1}{4}$  كيلو دقيق إذا كانت نسبة المادة الدهنية تعادل  $\frac{2}{3}$  مقدار الدقيق .

٣ - في الأنواع الدسمة - قلما تستعمل .

تركيب الخميرة المنزلية Baking Pawder

المقدار رقم ١ : مقدار من كريم الطرطريك ،  $\frac{1}{4}$  مقدار من بيكربونات الصوديوم ، مقدار من دقيق الأرز .

المقدار رقم ٢ : مقادير متساوية من :

حامض الطرطريك : مسحوق الأرز أو الدقيق العلب - بيكربونات الصوديوم

المقدار رقم ٣ :

٢٦٥ جرام من بيكربونات الصوديوم		١٥٠ جرام من حامض الطرطريك
٢٢٥ جرام من مسحوق الأرز أو دقيق العلب		١٥٠ جرام كريم

طريقة عملها :

١ - تخلط هذه المقادير بعضها ببعض وتخل ثلاث أو أربع مرات .

٢ - تعبأ في علبة محكمة الغطاء حتى لا تفقد مفعولها بتأثير الرطوبة الموجودة في الجو .

إختبار الحميرة : ١ سم صاف قليل من الماء المغلى إلى قليل من الحميرة ، فإذا حدث تفاعل وفوران دل ذلك على أن الحميرة صالحة للاستعمال .

٢ - كريم الطرطريك وبيكربونات الصوديوم - وهنفعولها قوى ولكن يجب ملاحظة خلطها جيداً بالدقيق .

الغيب المنعمر : مقداران من كريم الطرطريك : مقدار من بيكربونات الصوديوم . ملحوظة : إذا زاد مقدار بيكربونات الصوديوم اكتسبت العجينة لوناً قاتماً وطعماً غير مقبول .

٣ - اللبن الحامض مع بيكربونات الصوديوم - حامض اللاكتيك Lactic Acid باللبن يتفاعل مع بيكربونات الصوديوم فيتصاعد غاز ثانى أكسيد الكربون ، وهذه هى الطريقة الشائعة فى عمل اسكنز Scones

٤ - الحنظل أو اللبسون وبيكربونات الصوديوم - يستعمل عادة فى العجينة البسيطة الحالية من البيض .

المقادير : ملعقة كبيرة خل إلى ١/٢ ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم .

• - كربونات النترشادر : تستعمل تجارياً - وقبلها تستعمل المنارل - وتعرض البسكوت الخ لطعم غير مقبول إذا زادت

تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربة	النتيجة
١	تمجن معافه كبيرة دقيق ونخبز	ارتفعت قليلاً لوجود الهواء ، ولكنها جافة وغير مقبولة للأكل
٢	تكرر رقم ١ مع استعمال ربع ملعقة شاي من مسحوق الحميرة	ارتفعت أكثر من رقم ١
٣	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم	كانت قاتمة اللون من الخارج والداخل طعمها قلووى وغير شبيهة للأكل
٤	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاي من كريم الطرطريك .	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز - طعمها غير مقبول بالمره

(تابع) تجارب عملية لبيان تأثير المساحيق الفوارة

رقم	التجربة	النتيجة
٥	تكرر باستعمال ربع ملعقة شاي من حامض الطرطريك تكرر باستعمال $\frac{1}{4}$ ملعقة بيكربونات الصوديوم، $\frac{1}{4}$ ملعقة حامض الطرطريك تكرر باستعمال بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك	ظهرت فقاعة كبيرة لوجود غاز وطعمها حمضى غير مقبول النتيجة حسنة - والطعم جيد النتيجة حسنة - والطعم جيد
٨	تكرر رقم ١ ولكن ترك مدة نصف ساعة قبل الخبز .	النتيجة أقل من رقم ٧ وذلك لأن بعض الغاز تعرب قبل الخبز

الخلاصة

- ١ - يستحسن استعمال خليط من بيكربونات الصوديوم وكريم الطرطريك كمادة رافعة بمقادير كافية لاتحادهما حتى لا يظهر الحامضى أو القلوى .
- ٢ - يجب الإسراع فى الخبز بعد وضع المادة الرافعة مباشرة .





# الخبز

من الاغذية النباتية الهامة لحياة الإنسان — ومصدره الحبوب وأهمها القمح والذرة.

## الحبوب

تنتمي الحبوب إلى الفصيلة النجيلية ، والجزء الذى يلتفح به الإنسان من هذه الفصيلة هو الثمرة ، لأن كل أفراد هذه العائلة تخزن مواد غذائية في الثمرة يعيش عليها الجنين متى تهيأت له الفرص الملائمة لنموه في المدة التي لا يستطيع فيها امتصاص غذائه من الأرض . وتحتوى الحبوب على العناصر الغذائية الآتية بنسب تختلف باختلاف أنواعها .

بروتين — كربوهيدرات ، وأهمها اللشأ — دهن — مواد معدنية — ماء .  
وتحتوى أيضا على كيات قليلة من السكر — أما السيلولوز فيدخل في تركيب طبقاتها الخارجية ، أما كمية الدهن فتختلف باختلاف الحبوب ، وقد تتقدم كما في حالة الأرز - وتبلغ نسبة الأملاح المعدنية في الحبوب حوالى ٢٪ وأهمها أملاح الكلسيوم والفوسفور وهى نفس الأملاح التى توجد في الاغذية الحيوانية .

وتتركب الحبوب بصفة عامة من العناصر الغذائية السابقة بالنسبة الآتية :

ماء من ١٠ : ١٢٪ بروتين من ١٠ : ١٢٪ مواد معدنية ٢٪

كربوهيدرات من ٦٥ : ٧٥٪ مواد دهنية من ٨ : ١٠٪

الجدول الآتى يبين النسب المثوية لهذه المواد في بعض الحبوب

الحبوب	ماء	بروتين	دهن	كربوهيدرات	سيلولوز	مواد معدنية
دقيق القمح	١٢.١	١٢.٩	١.٩	٧.٣	١.٦	١.٢
العوفاق	٧.٢	١٤.٢	٧.٣	٦٥.٩	٣.٥	١.٩
الشعير	١١.٩	١٠.٠	٢.٢	٧١.٥	١.٨	٢.٦
الشعير القولى	١٢.١	٧.٤	١.٢	٧٦.٧	٠.٨	١.٢
الأرز	١١.٧	٧.٩	٠.٥	٧٩.٥	—	٤.٠

وأهم شيء يميز هذه المجموعة احتواؤها على كمية كبيرة من الكربوهيدرات وقليل من البروتينات والدهن ، ولذا يجب تمويض هذا النقص عند إعداد الطعام فيؤخذ الجبن مع الزيت والجبن النخ . . .

### الدقة - بق

يؤخذ الدقيق من الحبوب السابقة ، وتطلق كلة دقيق عادة على دقيق القمح بأنواعه كالـدقيق البلدى والاسترالى والهندي النخ . . . وعلى دقيق الذرة بأنواعه كدقيق الذرة والشامى والأمريكى .

### تركيب حبة القمح

إذا عملنا مقطعاً طراليا لحبة القمح ووضعناه تحت المجهر ( الميكروسكوب ) فإننا نشاهد ما يأتى :

الغلاف الخارجى  
( النخالة )

القصرة

الاندوسبرم



غشاء رقيق  
موضع الجنين

قناع طولى لحبة القمح

١ - حجرة صغيرة . تحتوى على الجنين

الذى ينمو فيما بعد إلى نبات جديد

ومن السهل أن يميز في الجنين الجزء

الذى ينمو إلى ساق وإلى جذر

٢ - حجرة كبيرة تحتوى على الاندوسبرم

وهو مخزن الغذاء الذى يعيش عليه

الجنين إلى أن يستطيع امتصاص

غذائه من الأرض ، ويوجد بين

الحجرتين غشاء رقيق وفائدته نقل

الاندوسبرم إلى الجنين بعد تحويله إلى مادة قابلة للهضم .

٣ - الغلاف الخارجى « النخالة » وهو عبارة عن ست طبقات تكون السن والنخالة

وتتركب من السيلولوز ومواد معدنية ومواد ملونة والغرض منها وقاية الجنين

والجدول الآتى يبين تركيب الأجزاء الثلاثة التى تكون حبة القمح .

المواد	النخالة	الأندوسبرم	الجنين	حبة القمح الكاملة
الماء	١٧ر٥	١٣	١٧ر٥	١٤ر٥
المواد الزلالية	١٦ر٤	١٠ر٤	٣٥ر٧	١٠ر٠
الدهن	٣ر٠	٠ر٨	١٣ر١	١ر٢
سكر ونشا	٤٣ر٦	٧٤ر٣	٣١ر٢	٦٩ر٠
سيلولوز	١٨ر٠	٠ر٧	١ر٨	٢ر٦
مواد معدنية	٠ر٦	٠ر٧	٥ر٧	١ر٧

ويلاحظ من هذا الجدول أن الجنين غنى بالمواد الزلالية والدهنية، وأن الأندوسبرم غنى بالشا . أما النخالة فإنها غنية بالسيلولوز .

عند طحن القمح نحصل على الدقيق وإذا استعمل هذا الدقيق كما هو فإنه يسمى دقيق كامل Whole meal Four : وهذا الدقيق ، عسر الهضم ، ولذا يجب التخلص من النخالة بواسطة النخل ، وكذلك في أثناء النخل تتخلص من الجنين .

هذا الجنين يحتوي على مادة دهنية تكسب الدقيق رائحة خاصة علاوة على وجود خيرة الديستاز فيه والتي تؤثر في الشا الذي في الدقيق وتحوله إلى مواد قابلة للذوبان كالسكرين والسكر وهذه المواد تكسب الخبز في أثناء خبزه لوناً أسمر يفقده شيئاً من جماله وتوقف قيمة الدقيق على العوامل الآتية :

١ - قوته : وهي مقدرة الدقيق على إخراج رغيف كثير الحجم ، وبعبارة أخرى مقدرة الدقيق على امتصاص كمية كثيرة من الماء والاحتفاظ بكمية كثيرة من الغاز . وهذه الخاصية تتوقف على الجلوتين الذي في الدقيق .

٢ - لونه : يستحسن أن يكون لون الدقيق أبيض ، وكلما ازداد بياض الدقيق غلامه مثل الدقيق الأسترالى والهندي ، ويلاحظ الناس في بعض الأحيان إلى تبيض الدقيق بالطرق الكيميائية ويرجع لون الدقيق الأسمر إلى وجود مادة تسمى Carotin .

٣ - نكهة الدقيق : وتتوقف على الاختيار الشخصي وفي بعض الأحيان تكون

نكهة الدقيق الذي ليس عرق لقلة الجلوتين حسنة . ويمكن الحصول على نتائج حسنة يخلط بعض أنواع الدقيق .

## غش الدقيق

١ - يغش الدقيق بإضافة أنواع دقيق أخرى إليه كدقيق الذرة أو الأرز وهذا الدقيق « الذرة والأرز » يحتوى على كمية أقل من الجلوتين . ولذا تقل القيمة الغذائية للدقيق بمخلطه بهذه الأنواع .

٢ - إن الرغبة في الدقيق الأبيض اللون جعلت الناس يلجأون إلى تبيضه بالطرق الكيميائية كاستعمال ثانى أكسيد الأزوت والكلور .

٣ - كذلك يغش الدقيق بإضافة فوسفات الكالسيوم الحامضية ، وهذه المادة تساعد على إخراج عددا أكبر من الأروغفة ، وبذلك تقل القيمة الغذائية للرغيف ، علاوة على ضرر هذه المادة لاحتوائها على كمية من كبريتات الكالسيوم فتصل أحيانا إلى ٥٠٪ .

## العجين

عبارة عن خليط مكون من الدقيق والماء وقليل من الملح والمادة الرافعة به عادة هي :

( أ ) الخميرة البلدية أو الأفرنجية Yeast

( ب ) المساحيق الفوارة مثل Baking Powder

والعجين المستعمل في رفع الخميرة يمكن تسمية الوعاء المسمى :

(أولا) العجين المستعمل للخبز .

(ثانياً) العجين الدسم المستعمل لصنع خبز فينا وكحك الشاي والقرص الخ ، وقد يزداد في قيمته الغذائية بإضافة البيض والزبد والفانيليا .

(ثالثاً) العجين الذى يصنع منه قوالب الحلوى الساخنة أو الباردة مثل البابا .

## أولا - الخبز

ويختلف نوعه باختلاف طرق صنعه كالخبز البلدى والشمسى والشامى والفلاحى البتاو والمصوب والافرنجى الخ .

ويتوقف نجاح الخبز على الاتى :

- ١ — الدقيق : يجب أن تكون كمية الجلوتين به كبيرة ، إذ أن الجلوتين هو الذى يتجمد عند وضع العجين فى الفرن وبذا لا يسمح للغاز بالخروج .
  - ٢ — الدفع : دفع الأدوات والمواد المستعملة .
  - ٣ — المقادير الصحيحة : يجب أن تكون متناسبة ، وتنبع المقادير المذكورة فيما بعد بدون تغيير وخصوصاً فيما يختص بمقدار الخيرة كذا الملح الذى إن كثر مقداره عاق عملية التخمر .
  - ٤ — التخمر : يحتاج إلى دفع ويجب ألا يزيد مدته على المدة المقررة فى مراحل المختلفة ويكون حجم الرغيف بعد تخمره ضعف حجمه الأصلي .
  - ٥ — الخبز : — يخبز فى فرن حار فى مبدأ الأمر للأسباب الآتية :
    - أ — لقتل نبات الخيرة .
    - ب — لتفجر ذرات الدشا ويتحول جزء منها إلى دكسترين ، وكرمل وهذا الأخير هو الذى يكسب القشرة الخارجية لونها ورائحتها .
    - ج — يتجمد البروتين الذى فى الدقيق وبذا يمنع الغاز من الخروج .
    - د — تهدأ الحرارة بعد ما يحمر لون الرغيف نوعاً ويترك حتى يتم نضجه والمدة المقررة للخبز تختلف على حسب وزن الرغيف . فكل رغيف وزن حوالى ١ ك يحتاج إلى ٢ ساعة وذلك فى النوع الأفرنجى .
  - ملحوظة : يفقد العجين من ١٥ ٪ إلى ٢٠ ٪ من وزنه ، وهذا النقص يلشأ من تصاعد ثانى أكسيد الكربون وتبخر الماء والمكحول .
  - ٦ — اختبار نضجه وتعرضه للهواء :
    - ١ — يعرف بضربه باليد فيسمع له صوت أجوف .
    - ٢ — ينزع من القالب أو الصينية فى حالة الخبز الأفرنجى ويترك ليبرد موضوعاً على أحد جوانبه ، أما فى الخبز البلدى فيبعد خروجه من الفرن بفرد ليبرد .
- ### أنواع الخبز
- للخبز أنواع كثيرة ، وسنخصص بالذكر الخبز البلدى والخبز الأفرنجى .

## الخبز البلدى

الخيرة البلدية - عبارة عن مقدار من العجين المتخمّر مضافا إليه كمية من الدقيق وقليل من الملح « عجينة يابسة » تلف جيدا وتوضع في مكان دافئ لتسكّر، ونبات الخيرة . ولا يمكن استعمال هذه الخيرة . قبل مضي ١٢ ساعة . ويمكن حفظها أياما وحيدت تجف ويمكن استعمالها بعد إذابتها في الماء الدافئ أو أخذ مقدار منها وعجنه بالدقيق والماء الدافئ والملح لعمل خميرة صالحة للاستعمال بعد مضي ١٢ ساعة عايمًا .

طريقة عمل :

- ١ - ينخل الدقيق ثم يعمل في وسطه حفرة .
- ٢ - يصب في الحفرة الماء الفاتر وقليل من الملح .
- ٣ - تعجن جيدا ثم تضاف إليها الخيرة الذاتية في الماء الجافة أو الطازجة ، ويستمر في العجن لتوزيع الخيرة وإدخال كمية من الهواء « الطب » إلى أن يترك العجين الأيدي بسهولة .
- ٤ - تعمل علامة تبعد عن سطح العجين بقدر  $\frac{1}{4}$  سم .
- ٥ - يغطى العجين بالقماش الممد تغطية تامة ويترك حتى يرتفع للقدر المعين .
- ٦ - يشكل على ألواح مرشوشة بالنخالة مع غمس اليد في الدقيق من وقت لآخر .
- ٧ - يترك حتى يتخمّر ثانيا ثم يخبز .

الخبز الأفرنجى الأبيض

المقادير :

١ كيلو دقيق	قطعة من الخيرة في حجم البيضة الصغيرة .
ملعقة شاي من ملح	ملعقة شاي من سكر مسحوق
	$\frac{1}{4}$ كوب ماء فاتر

الطريقة البليئة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويوضع في مكان دافئ .
- ٢ - تدعك الخيرة والسكر في وعاء إلى أن تسيل الخيرة وذلك باستعمال ملعقة شاي
- ٣ - يضاف إلى الخيرة  $\frac{1}{4}$  مقدار الماء الفاتر .

٤ — تعمل حفرة في الوسط « الدقيق الدافى » ، ثم يصب فيها الخميرة السائلة ويقلب في الوسط قليلا مع أخذ كمية من الدقيق حتى تتكون عينة أشبه بالكريمة السائلة فتغطى بالدقيق .

٥ — يغطى الإناء بقطعة قماش ويوضع في مكان دافى بعيداً عن التيار مدة من  $\frac{1}{2}$  - ساعة أو إلى أن يمتلئ السطح بفقايع الهواء ، وهذه المرحلة « مرحلة تكاثر نبات الخميرة » ، يعجن باقى الدقيق بمقدار الماء الفائز اللازم تدريجياً ، حتى تتكون عجينة مطاطة لزجة نوعاً .

٧ — تلت العجينة جيداً وبخفة لتوزيع الخميرة في العجين بالنسوى ، ولإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء . وهذا ينتج رغيفاً متساوئ التركيب يمتلكاً بثقوب صغيرة وبحجم واحد ، وهذه المرحلة تحتاج لمدة ٥ : ١٠ دقائق ، وفي نهايتها يلاحظ ترك العجينة للوعاء بسهولة .

٨ — ترفع العجينة من الوعاء ثم تعاد إليه بعد رشه بالدقيق وتشق من وسطها طولاً وعرضاً ويرش سطحها قليلاً من الدقيق وتغطى وتوضع في مكان دافى من ساعة إلى ساعة ونصف إلى أن يتضاعف حجمها وتغطى العجين تساعد على زيادة الدفى . وتمنع التبخر السطحي ، ويلاحظ عدم تعريض العجينة لحرارة مرتفعة حتى لا يجف سطحها ويتشقق .

٩ — تلت العجينة بخفة مرة ثانية على لوح مرشوش بالدقيق لتوزيع الغاز المتصاعد توزيعاً متعادلاً في جميع أجزاء العجينة . وإذا زادت هذه العملية خرج جزء من الغاز وأدى إلى ثقل الخبز .

١٠ — تشكل على حسب الطلب كالآتى :

(أ) في قوالب معينة مدهونة قليلاً بالسمن ومرشوشة خفيفاً بالدقيق ، فيملأ القالب لثلثه مع ملاحظة ملء الأركان ثم توضع في مكان دافى مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة لزيادة التخمر ( وتسمى هذه المرحلة مرحلة الرفع ( Proving ) وحتى يملأ العجين فراغ القالب .

(ب) بدون قوالب « الصيلية » ، ويلاحظ أن تكون عجينة هذا النوع يابسة نوعاً عن الذى يخبز في القوالب .

فشكل العجينة وتترك لترتفع على الصيلية المرشوشة بالدقيق مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ثم تخبز

١١ - تخبز في فرن حار ( ٣٥٠ ° فهرنهايت في الدقه لإيقاف نمو نبات الخميرة ) - ثم تهدأ درجة الحرارة بعد ارتفاع الخبز وحرارة نوعاً ويترك حتى ينضج تماماً .  
فتلا رغيف زنته ٢ ١/٢ ك يحتاج إلى ساعة وكلها صغر حجم الرغبة نقصت المدة

١٢ - يختبر نضج الخبز بصربه ، فيحدث صوتاً أجوف إذا كان تام النضج - ويكون لونه أحمر وقشرته الخارجية لامعة .

١٣ - ينزع من القوالب أو الصلابة ويوضع على أحد جوانبه ليبرد على مقعد سلك أو منخل .

الطريقة السريعة :

وتتبع في عمل مقادير صغيرة من الخبز مع السرعة ولكن الأفضل استعمال الطريقة البطيئة وفيها يمزج الدقيق بالماء المذابة فيها الخميرة وتعجن جيداً ثم يشكل على حسب الرغبة ويترك في مكان دافئ إلى أن يتضاعف حجمه فيخبز .

### الخبز الأسمر Brown Bread

ويصنع من الدقيق المحتوى على جميع المواد المكونة لحبة القمح wheat meal flour ومن الدقيق المنزوعة منه النخالة فقط مع وجود الجنين whole meal flour وفيه تؤخذ نفس المقادير وتتبع طريقة العمل التي اتبعت في عمل الخبز الأبيض، مع ملاحظة أن تكون العجينة أكثر ليونة .

والحصول على خبز أسمر خفيف يضاف مقداران من الدقيق الكامل whole meal لمقدار من الدقيق ، وقد تعجن باللبن والماء بدلا من الماء فقط ، ويمكن إضافة ملحقة كبيرة زبد لسكل ١/٢ كيلو من الدقيق .



## تركيب الخبز كيميائياً



١ -  $\frac{2}{3}$  حجم الرغيف عبارة عن غاز ثاني أكسيد الكربون

٢ - ٥٣.١ من الجزء الصلب الباقي  $\frac{1}{3}$  ، عبارة عن كربوهيدرات .

٣ - ٣٥.٣ ماء ، ولذا فإن الخبز يعتبر من المواد الغذائية النباتية التي تحتوي على كميات قليلة من الماء .

٤ - ٩.٢ بروتين .

٥ - ١.٣ مواد دهنية .

٦ - ١.١ مواد معدنية . وهذه النسب تختلف باختلاف الدقيق المستعمل .

### قيمة الخبز الغذائية

يعتبر الخبز من أهم الأغذية التي تتعاضدها ، وذلك لأن  $\frac{2}{3}$  وزنه مواد غذائية و  $\frac{1}{3}$  ماء هذا إلى أنه يمد الجسم بكمية وافرة من الكربوهيدرات وكمية متوسطة من البروتين والمواد المعدنية ، ونسبة ضئيلة من الدهن . على أن نقص الدهن يعوض بتناول الزبد مثلاً مع الخبز ومع ذلك فإن الخبز لا يعتبر غذاء كاملاً لأن نسبة البروتين إلى الكربوهيدرات منخفضة جداً في الخبز الأبيض ، إذاً أكله كمناسبة ١ : ٨٥ . أما الغذاء الكامل فإنه يحتوي على هذين العنصرين بنسبة ١ : ٤.٢ .

ونقص البروتين يمكن تعويضه عن طريق اللحم أو اللبن أو الجبن .

### موازنة بين الخبز الأبيض والخبز الأسمر

إن الخبز الأسمر يفضل الأبيض ، لأن الأول أغنى من الأخير بالبروتينات والمواد المعدنية والفيتامينات ، د . ونقص هذه الفيتامينات في الخبز الأبيض يؤدي إلى الإصابة ببعض الأمراض ، هذا إلى أن النخالة التي بالخبز الأسمر عسرة الهضم .

## ثانيا - العجينة الدسمة

ويزيد في قيمتها الغذائية ولذة طعمها على عجينة الخبز إضافة البيض والزبد وبعض الفاكهة . والبيض والفاكهة يمزجان بالعجينة في النهاية أى بعد تمام تخمرها ، أما الزبد فيضاف العجين في بدء العمل أو بعد التخمير . وذلك يتوقف على المقدار المستعمل .

فإن كانت كميته لا تزيد على ٦٠ جرام لكل ١ ك دقيق فتترك في الدقيق وهو جاف أو تسج وتضاف اللبن الدافئ .

أما إذا زادت كميته على ذلك فتقطع قطعاً صغيرة وتضاف للعجين بعد تخمره أى مع البيض والفاكهة .

ويلاحظ أنه كلما زادت نسبة الزبد والبيض في هذه العجينة ازدادت تبعاً لذلك ليونتها والمدة المقررة لاختبارها ، وهذه العجينة أكثر تماسكاً بعضها ببعض . من العجينة العادية لذلك لا يتكون بها فقاعات غاز كبيرة ، ولذا لا يحتاج لتتها كثيراً ، ويكفى لتوزيع الغاز بها أن تدجن باليد أو بملعقة خشب إلى أن تترك اليد والوعاء .

## الخبز بالفاكهة

### المقادير :

رقم ٢	رقم ١
١ ك من عجينة الخبز الأفرنجى الأبيض	١ كيلو عجينة الخبز الأفرنجى (ص ١٧٥)
( صفحة ١٧٥ )	٤ ملاعق مسطحة زبيب بناتي
ملعقة كبيرة زبد	ملعقة كبيرة سكر
٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتي	

### الطريقة :

١ - تعمل عجينة الخبز الأفرنجى ( صفحة ١٧٥ ) وتترك لتخمير .

٢ - يضاف السكر والزبيب والزبدة السائحة للعجينة .

٣ - تلت العجينة وتوضع في القالب المعد وتترك لترتفع ثانياً ثم تخبز كالسابق .

## الخبز بالفاكهة ( نوع راق )

١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	٤ ملاعق كبيرة مسطحة	المقادير :
	زبيب بناتي	١/٢ كيلو دقيق دافئ
٣ ملاعق مسطحة زبد سائح	قطعة من خميرة البيرة بحجم البيضة الصغيرة	١/٢ كوب لبن
بيضضة ( ويمكن الاستغناء عنها )		

الطريقة : ١ - تتبع الطريقة العامة لعمل الخبز الأفرنجى ( صفحة ٤٧٥ ) مع استعمال اللبن بدلا من الماء .

٢ - يضاف باقى اللبن والزبد السائح والبيض والسكر والفاكهة بعد مرحلة تَكَثُر الخمرة .

٣ - تتم كالحبز الأفرنجى تماما ( صفحة ٧٤٥ ) .

٤ - توضع العجينة فى قالبين للخبز بعد إعدادهما وترك حتى يتضاعف حجمها تخبز مدة ساعة .

## الخبز باللبن

### المقادير :

ملعقة حلو زبد	١/٢ كيلو دقيق ، ملعقة شاي مسطحة ملح
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	كوب لبن دافئ

### الطريقة :

١ - يترك الزبد فى الدقيق - يعمل بطريقه الخبز الأفرنجى ( صفحة ٤٧٥ ) .

٢ - عند خروجه من الفرن يدهن السطح بالزبد أو بخليط من مقدارين متساويين من اللبن والسكر .

## الخبز الفرنسى ( للساندوتش الخ )

### المقادير :

كوب لبن دافئ ،	١/٢ كيلو دقيق ملعقة شاي مسطحة ملح
ملعقة كبيرة زبد قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	ملعقة شاي سكر سنتر فيش بيضة

### الطريقة :

- ١ - يضاف الملح للدقيق وينخل ويدفأ الدقيق .
- ٢ - يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن حتى يصير دافئاً .
- ٣ - تدعك الخيرة مع مقدار السكر حتى تسيل ، ويضاف إليها اللبن الدافئ ، والبيض
- ٤ - يعمل الخبز بطريقة الخبز الإفرنجي البطيئة ( ص ٤٧٥ ) وقد يعمل بالطريقة السريعة ( ص ٤٧٦ ) .
- ٥ - تشكل العجينة أرغفة صغيرة مستطيلة أو مستديرة ويوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق .
- ٦ - تترك الأرغفة لتخمر ثانياً ثم تدهن باللبن أو بخليط من البيض واللبن وترتج في فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة .

### الخبز الدسم

#### المقادير :

- |                              |     |                                       |
|------------------------------|-----|---------------------------------------|
| ملعقة شاي سكر سنتر فيش       | ملح | ١ كيلو دقيق ، ملعقة شاي مسطحة .       |
| ١١ ملعقة كبيرة زبد وحوالي ١٢ |     | ملعقة كبيرة زبد ، ٢ كوب لبن ، قطعة من |
| دقيق .                       |     | خيرة البيرة في حجم البيضة الصغيرة .   |

#### الطريقة :

- ١ - يسيح الزبد ( ملعقة ) ويضاف إليه اللبن الدافئ والمالح .
- ٢ - تدعك الخيرة بالسكر حتى تسيل ثم يضاف إليها اللبن .
- ٣ - يمعن الدقيق الدافئ بخليط اللبن حتى تتكون عجينة لينة أشبه بالنقيعة .
- ٤ - تترك حتى تخمر ( مدة ٣ - ٣ ساعة ) .
- ٥ - يضاف إليها مقدار آخر من الدقيق حتى تتكون عجينة يابسة نوعاً ( حوالى ١ )
- ٦ - تلت العجينة جيداً ثم تترك لتخمر ثانياً .
- ٧ - تفرد العجينة مستطيلاً ويوزع عليها مقدار ١٢ ملعقة من الزبد .
- ٨ - تطوى العجينة لثلاث ( كما في الفطير الدسم ) ، وتفرد ثانياً وتكرر الممة مرتين فيصير مقدار الزبد المستعمل ١٢ ملعقة .

٩ - تفرد وتقطع دوائر (حوالي ٥٠ دائرة) ، ويوضع بوسط كل قطعة قطعة زبد بحجم الحصة وتطوى نصفين .

١٠ - توضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتترك لتختمر ثم يخبز في فرن حار نوعاً مدة ١٥ : ١٠ دقيقة .

## خبز فينسا

المقادير:

كالخبز الفرنسى السابق ( ص ٤٨٠ )  
زيادة ملعقة كبيرة زبد وبيضة .

الطريقة:

١ - كالخبز الفرنسى وتشكل العجينة أشكالاً زخرفية متنوعة مثل الصغيرة والحدوة النخ وتترك لتختمر .

٢ - يدهن الوجه بالبيض وتخبز في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .



## الخبز المملح

المقادير:

خليط من اللبن والماء أقل من كوب  
لبن ، قليل من الملح  
قليل من السكر أو لوزج

١ كيلو دقيق ، ملعقة شاي ملح  
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل  
ملعقة كبيرة زبد .

الطريقة:

١ - تعمل بطريقة الخبز الافرنجى (صفحة ٤٧٥) غير أن العجينة تكون يابسة نوعاً

٢ - تقسم العجينة لاثنتي عشرة قطعة - تعمل عشرة قطع منها أصابع واثنتان منها حلقات ، تترك لتختمر ثم يخبز في فرن حار .

- ٢ - تنزع من الفرن ويدهن وجهها بالملح والسكر اوية .  
٤ - توضع الأصابع داخل الحلقات وتقدم .

### بتون سالية ( رقم ١ )

المقادير :

من ١ ٢ كوب لبن دافئ	١ كيلو دقيق دافئ
بياض بيضة قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	١ ملعقة شاي ملح ، ملعقة كبيرة زبد
١ ٢ ملعقة شاي سكر	١ ٢ ملعقة شاي كون
للوجه : مع بيض ، كون ، سمسم ، ملح	

الطريقة :

- ١ - تدعك الخميرة جيداً مع السكر حتى تسيل .
- ٢ - يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن والملح ويصب الخليط فوق الخميرة السائلة .
- ٣ - يمعن الدقيق الدافئ بخليط الآبن وبياض البيضة المخفوقة وتلت المعجينة جيداً
- ٤ - تترك المعجينة لتخمّر مدة ١ ساعة ثم تلت ثانياً .
- ٥ - تشكل أصابع ويدهن وجهها بالبيض ويرش عليه الملح والسكر أو السمسم
- ٦ - تترك لتخمّر ثانياً ثم تقبز .

### بتون سالية ( رقم ٢ )

المقادير :

ملعقة حلز كون وملح	٣ كيلو دقيق ، ملعقة كبيرة من سمسم
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	٥ ٤ ملعقة كبيرة سمن .
بيصتان . لبن	١ كوب زيت سبرج أو فرنساوى

الطريقة :

- ١ - تعمل حفرة وسط الدقيق ويوضع فيها السمسم والسمن والسكر المقدوح جيداً ثم يفرك الخليط باليد جيداً .

- ٢ - تدعك الخيرة بقليل من السكر حتى تسيل .
- ٣ - يعجن الدقيق بالبيض واللبن الدافئ مع إضافة الخيرة لعجينة بإسنة نوحا .
- ٤ - تفرى العجينة ثلاث مرات بالمفراة مع مراعاة عدم عجنها باليد .
- ٥ - تشكل أصابع وتدهن باللبن وترش بالكُمون وتترك لتخمر ثم تنخبز .

## البوريك

المقادير :

٢ كيلو دقيق ، ١/٢ ملعقة شاي ملح	قليل من اللبن الدافئ .
قطعة من خميرة البيرة في حجم عين الجمل	٢ ملعقة كبيرة سمن ، بيصتان للمعجن
ملعقة شاي سكر	

مع بيضة لدهن الوجه

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح وتدعك الخيرة بالسكر حتى تسببا ثم يضاف إليها اللبن الدافئ .
- ٢ - تعمل حفرة بواسطة الدقيق ويصب بها خليط الخيرة وتعجن بقليل من الدقيق وتترك حتى تتكاثر الخيرة .
- ٣ - يضاف السمن الدافئ والبيض ويهجن الخليط عجينة لينة نوحا ، ويضاف قليل من اللبن الدافئ إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تترك العجينة لتخمر ١/٢ ساعة .
- ٥ - تلت العجينة جيداً وتقطع قطعاً متساوية بحجم البيضة .
- ٦ - تفرى كل قطعة باللسابة مستديراً وتزدي الأطراف بالماء .
- ٧ - تحشى على حسب الرغبة بالجبن أو المصاج أو العجوة ( ينظر حشو الفطير البسيط ) فيوضع مقدار ملعقة شاي من الحشو بوسط المستدير ثم تطوى العجينة نصفين ويضغط على الأطراف .
- ٨ - يدهن الوجه بصغار البيض الممزوج بقليل من اللبن ويترك لتخمر .
- ٩ - ينخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج . ويؤكل ساخناً أو بارداً .

## عيش باللحم رقم (١)

المقادير :

٢ كيلو دقيق ، ١/٢ ملعقة شاي ملح	سمن للتحمير ، ماء دافئ للعين
قطعة من خيرة البيرة بحجم عين الجمل	١/٢ كيلو عصاج بالطحينة
ملعقة شاي سكر	

الطريقة :

- ١ - يعمل العصاج بالطحينة ويوضع في إناء صيني أو صاج ويترك مدة ١٢ ساعة
- ٢ - ينخل الدقيق والملح وتدعك الخيرة بالسكر حتى تسيل ، ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافئ .
- ٣ - تعجن كما في الخبز البلدي ( صفحة ٩٧٥ ) وتترك لتخمر .
- ٤ - تقطع ( تفرص ) قطعاً قطرها ٨ سم وتوضع على صاج مدهون جيداً .
- ٥ - يوضع بوسط كل ملعقة كبيرة من خليط العصاج بالطحينة ( ص ٥١٩ ) .
- ٦ - يفرد العصاج على السطح وتبط القطع .
- ٧ - يترك حتى تختمر ، ثم يخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج
- ٨ - يقدح السمن وتقلي فيه الأرغفة قبل تقديمها مباشرة

## عيش باللحم رقم (٢)

مقادير معينة :

٢ كيلو دقيق	١/٢ كيلو سمن مقدوح	قطعة من خيرة البيرة بحجم عين الجمل
١/٢ ملعقة شاي ملح	ملعقة شاي سكر	ماء دافئ للعين

للتقديم : سلاطة لبن زبادى ( صفحة ٣٦٧ )

مقادير الخبز :

مقدار من العصاج ( صفحة ١٤٩ )	ملعقة كبيرة من مقدونس مفري
سلاطانية لبن زبادى ، ملح ، فامل أبيض	ملعقة كبيرة من - صير لبنون

العصاج بالطحينة موجود في ريسلوز بالعصاج والطحينة في باب الفطائر ( ص ٥١٩ )



الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح وتدعك الخيرة بالسكر لتسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافئ.
- ٢ - تمل حفرة بوسط الدقيق ويضاف إليها السمن المقدوح الفاتر والخيرة وتعجن عجينة متوسطة اللينة بإضافة قليل من الماء الدافئ. وترك لتخمر.
- ٣ - يعمل العصاج ويضاف إليه اللبن الزبادى والليمون والمقدونس ويتبل بالملح والفلفل.
- ٤ - تعمل العجينة أقراص قطر ٨ سم وتسمى بها اسم وتوضع على صاج يدهن بالسمن.
- ٥ - يوضع ملعقة من خليط العصاج بوسط كل قرص ثم يساوى ويبط القرص قليلاً وترك الأقراص لتخمر قليلاً.
- ٦ - يدهن الوجه بقليل من السمن وتخبز في فرن متوسط الحرارة.
- ٧ - يوضع كل قرصين معاً بحيث تكون الحشوة في الوسط ويرتب في صحن.
- ٨ - يقدم ساخناً ومعه كامخ اللبن الزبادى . ( صفحة ٣٦٧ ) .

القرص المصنوعة بخميرة البيرة Buns

قرص الشاى

المقادير :

١ كبر لبن	قطعة من خميرة البيرة	١ كيلو دقيق
٣ ملاعق كبيرة مسطحة	بحجم عين الجمل	١ ملعقة شاى ملح
زيت بناتى	ملعقة شاى سكر	ملعقة كبيرة سمن

الطريقة :

- ١ - يفرك السمن مع الدقيق ويضاف الملح.
- ٢ - تدعك الخيرة بملعقة شاى سكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافئ.
- ٣ - تصب الخميرة والبسطة المخفوقة في حفرة بوسط الدقيق وتعجن عجينة لينة نوعاً ، ثم تلت جيداً .
- ٤ - ترك لتخمر ثم تضاف الماء كنه ، الزيت ، وتلت ثانياً

- ٦ - تقطع من ٤ - ٨ قطع متساوية على حسب الرغبة وتشكل كل قطعة مستدير وتوضع على صينية مدهونة دافئة وتترك لتخمر مدة ١٠ دقائق .  
٧ - تجرد في فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة .  
٨ - تخرج من الفرن ويدهن الوجه بقليل من السمن أو يدمن بمحلول سكرى .

### القرص البسيطة

المقادير

٣ ملاعق شاي سمن	١ كيلو دقيق
مع بيضتين	١ ملعقة كبيرة مسطحة زبيب بناتي ولارينج
لبن للمجن	سكر
	قطعة من خميرة البيرة في حجم عين الجمل
	لملحة شاي سكر

الطريقة : ١ - يسخن السمن ويضاف إليه اللبن

- ٢ - تدعك الخميرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها اللبن الدافئ .  
٣ - تعمل حفرة في الدقيق ويصب بوسطها اللبن ويخلط بقليل من الدقيق وتترك لتخمر مدة ١ ساعة .  
٤ - تعجن بيباق الدقيق ومع البيض وقليل من اللبن إذا احتاج الامر حتى تتكون عجينة لينة نوعاً ثم تلت العجينة جيداً وتترك لتخمر حوالي ساعة .  
٥ - تضاف الفواكه المسكرة وتخلط مع العجينة .  
٦ - تشكل قرصين وتوضع على صينية مدهونة مرشوشة بالدقيق وتترك لتخمر .

### الشريك

المقادير :

قنطرة من خميرة بيرة بحجم	فنجان قهوة زيت فرنساوى	١ كيلو دقيق استرالى
البيضة الصغيرة .	$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناتى ويمكن	عدد ٢ فنجان شاي سكر
ملحة شاي سكر .	الاستغناء عنه .	اعم .
ماء دافئ للمجن .	عدد ٥-٦ يضاف قليل من الفانيلىا	٥ ملاعق سمن كبيرة

## المقادير :

- ١ - تدعك الخيرة بالسكر حتى تسيل ويضاف إليها قليل من المالح الدافئ .
- ٢ - تغطط الخيرة بقليل من الدقيق وتترك لتخمر ١ ساعة .
- ٣ - ينخل الدقيق والسكر ويعجن بالبيض .
- ٤ - يقدح الزيت ويضاف للسمن السائح ويضاف الدقيق وكذا الفانليا والزبيب .
- ٥ - يضاف خليط الخيرة وتعجن عجينة متوسطة اللبونة وتترك في مكان دافئ لتخمر .
- ٦ - يشكل على هيئة ثلاث أصابع ، أو مستديرات ملفوفة ، وتترك لتخمر .
- ٧ - تدهن بالبيض وترش بالسكر السنترفيش وتخبز .

## قرص الفاكهة المسكرة

النوع البسيط	النوع الراق
١ ك دقيق دافئ	١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم
٢ ١/٢ ملعقة كبيرة زبدة	من ٣.٢ ملاعق كبيرة زبد قليل من اللبن
١ ك كوب لبن	بيضتان بشر ليمونة
بشر ليمونة	٥ ملاعق كبيرة مسطحة
قطعة من خميرة البيرة	بججم عين الجمل
٤ ملاعق كبيرة مسطحة	٤ ملاعق كبيرة مسطحة
فاكهة مسكرة	لارنج مسكر مقطع

الطريقة : ١ - يفرك نصف مقدار الزبد مع الدقيق الدافئ .

- ٢ - تدعك الخيرة حتى تسيل ويضاف إليها قليل اللبن الدافئ .
- ٣ - تغطط الخيرة مع قليل من الدقيق السابق وتترك لتخمر مدة ١ ساعة .
- ٤ - يضاف إليه البيض واحد فواحدة ، كذا باقى مقدار الدقيق وتخفق العجينة جيداً ويضاف إليها قليل من اللبن إذا احتاج الأمر حتى تتكون عجينة لينية نوعاً .
- ٥ - تترك لتخمر حوالي ساعة .
- ٦ - تخفق العجينة ثانياً مع إضافة السكر والفاكهة المسكرة المقطعة وبشر الليمون وباقي مقدار الزبد المقطع قطعاً صغيره حتى تتكون عجينة متماسكة يمكن تشكيلها .
- ٧ - تشكل من ٦ : ١٠ أقراص وتدهن ويرش الوجه بقليل من السكر السنترفيش وترص على صينية مدهونة ومرشوشة خفيفاً بالدقيق .

٨ — تترك لتخمّر مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ثم تخبز في فرن حار من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

السكرات المحمرة المحشوة بالمرابي

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب لبن للعجن : مرابي للمحشو	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
للتقديم : ملعقة كبيرة سكر فاعم	ملعقة كبيرة سمن . بيضة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرفة فاعمة	قطعة من خبيرة البيرة بحجم عين الجمل .
	ملعقة سكر فاعم

الطريقة :

- ١ — يفرك السمن في الدقيق .
- ٢ — تعمل بطريقة الخبز البطيئة ( ص ٤٧٥ ) أو السريعة ( ص ٤٨٦ ) وتترك لتخمّر
- ٣ — تقسم إلى ١٤ كرة ، وتحشى كل كرة بملعقة صغيرة من المرابي الغليظة .
- ٤ — تترك لتخمّر على صيدلية مرشوشة بالدقيق مدة ١٥ دقيقة .
- ٥ — يقدح السمن خفيفاً وتحمّر فيه السكرات من ٥ : ٦ دقائق .
- ٦ — ترفع على ورقة لتقص السمن ثم ترش بخلايط السكر والقرفة وتقدم ساخنة .

القرص بالبهارات

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب لبن ، بيضة	$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق : $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بهار أفرنجى
ملعقة سمن	قطعة من خبيرة البيرة بحجم عين الجمل ، ملعقة سكر

الطريقة :

- ١ — تخلط البهارات بالدقيق وينخل ثم تعمل العجينة كما في السكرات المحمرة السابقة
- ٢ — تقسم العجينة إلى سبعة أقسام وتشكل أقراصاً وتوضع في صيدلية مدهونة . وتترك لتخمّر ثانية
- ٣ — يدهن الوجه بالبيض ويضفط بالسكين ( لمتصف سمك القرص ) على السطح لتقسيمه لأربعة أقسام ، تخبز في فرن حار من ٢٠ — ٣٠ دقيقة .

## فطير الرحمة

المقادير :

٢ كيلو دقيق ، ¼ ملعقة شاي ملح	قطعة من خبيرة البيرة بحجم عين الجمل
¼ كيلو سمن	ملعقة شاي من سكر ناعم ( ستروفيش )
ملعقة كبيرة من سمن	ماء دافئ للعجن
ملعقة حلو من شمر ويافسون	٢ ملعقتان من سمن مانع لدهان الوجه

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ويضاف إليه الشمر ويافسون .
- ٢ - تعمل حفرة بوسط الدقيق ويوضع السمن .
- ٣ - يقدح السمن ويصب في الحفرة وعلى الدقيق ثم يقاب في الدقيق بمقصوصة حتى تهدأ حرارته ثم يفرك جيداً باليد .
- ٤ - تدعك الخبيرة بالسكر الناعم حتى تسيل فيضاف إليها مقدار من الماء الدافئ . وتضاف للدقيق .
- ٥ - يضاف الماء الدافئ تدريجياً وتعجن العجينة يابسة نوعاً .
- ٦ - يغطى العجين ويترك في مكان دافئ حتى يختمر .
- ٧ - يقطع قطعاً متساوية بقدر الإمكان ويشكل مستديرات .
- ٨ - يرش لوح خشب بالدقيق السن رشا خفيفاً جداً أو يرش بمخلوط من الردة الناعمة والدقيق الأبيض .
- ٩ - يوضع الفطير على اللوح المعد ويدهن الوجه بالسمن السائخ ويترك حتى يختمر ثانياً ، وحينئذ يخبز في الفرن البلدى أو يوضع في صاج فرن غير مرشوش ويدهن الوجه بالسمن ويترك ليخمر ثم يخبز في الصاج نفسه .

المتين ( رقم ١ )

المقادير :

كيلو دقيق ¼ ملعقة شاي ملح	ملعقة من شمر ويافسون
¼ كيلو سمن	قطعة من خبيرة البيرة بحجم عين الجمل
ملعقة حلو سمن	ماء دافئ للعجن

### الطريقة :

- ١ - يعمل ويعجن بالطريقة السابقة ( فطير الرحمة ) ثم يترك ليختمر .
- ٢ - يقطع ويعرم على هيئة إسطوانة رفيعة ثم تبط باليد وتقطع بانحراف قطعاً متساوية
- ٣ - يرص على الصاج ويترك ليخمر ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

### المنين ( رقم ٢ )

كالمقادير : السابقه ويضاف إليها من  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو سكر .

الطريقة : كالسابقة في المنين رقم ١ - يضاف السكر بعد إتمام عملية الفرق ويتم كالسابق القراقيش

كالمنين رقم ١ باستعمال ٤ ملاعق كبيرة سمن لكل كيلو دقيق - وحجم القراقيش في العادة أكبر من المنين .

### الفطيرة بالمعجوة

### المقادير :

ملعقة شاي من شمر ويانسون	.	كيلو دقيق $\frac{1}{4}$ كيلو سمن
قطعة من الخميرة بحجم عين الجمل		ملعقة حلو من سمن
ماء دافئ للمعجن		$\frac{1}{4}$ كيلو عجوة

### الطريقة :

- ١ - تفصص المعجوة ويرال فشرها وتدق جيداً في الهاون
- ٢ - يؤخذ حوالى ٢ ملاعق سمن من المقدار المذكور وتعجن به المعجوة جيداً .
- ٣ - تعمل المعجونة كما في عمل فطير الزحمة وتترك ليخمر .
- ٤ - تؤخذ قطعة من العجين وتكور ويعمل بواسطها حفرة لوضع قطعة من المعجوة ثم تجمع الحافات وتلصق بعضها ببعض وتبط الفطيرة . أو تعمل دائرتان ويوضع بوسطهما طبقة من المعجوة وتلصق الأطراف وتساوى .
- ٥ - يوضع الفطير على الصاج - ويخمر ويخبز في فرن متوسط الحرارة .

## الفطير بالمعجينة والكعك الصميدى ،

المقادير : مقدار من عجينة الفطير بالعجوة ، مقدار المعجينة ( صفحة ٤٩٢ ) .

### الطريقة :

كما فى الفطير بالعجوة ، باستعمال المعجينة بدلا من العجوة - وتعمل منه كمكات مستديرة بحوفة الوسط محشوة بالمعجينة غير منقوشة وتسمى بالكعك الصميدى .

كعك العيد ( رقم ١ )

### المقادير :

مقادير المعجينة	مقادير المعجينة
١ كيلو عسل أبيض	كيلو دقيق . ذرة ملح
ملعقة كبيرة من ملعقة كبيرة دقيق	١ كيلو سمن
ملعقة سمن	ملعقة شاي من بهار كعك
١/٢ ملعقة شاي من بهار كعك أوفانيليا	قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل
سكر مسحوق لتجميل الوجه	ماء دافىء للعجن .

### طريقة عمل المعجينة :

- ١ - يقدح السمن ويضاف إليه الدقيق ورائحة الكعك فى حالة استعمالها ويقرب على النار حتى يصفر لونه فيضاف السمن ويقرب الإناء من على النار .
- ٢ - يضاف العسل تدريجيا وتقلب جيدا ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب حتى يغلظ قوامها .
- ٣ - ترفع من فوق النار ويضاف إليها الفانيليا فى حالة استعمالها وتترك حتى تبرد وتستعمل للحشو :

### عمل المعجينة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح ورائحة الكعك فى حالة استعمالها - تعمل حفرة بوسط الدقيق
- ٢ - يقدح السمن ويصب الحفرة ويقرب بكمية حتى تهدأ الحرارة ثم يفرك ( ييس ) جيدا باليد .

- ٣ - تذاب الخيرة في مقدار من الماء الدافئ وتضاف للذيق ويعجن .
  - ٤ - يضاف مقدار آخر من الماء الدافئ تدريجيا حتى تتكون عجينة يابسة نوعا .
  - ٥ - تغطى وتترك لتخمّر .
  - ٦ - تقطع قطعاً يختلف حجمها تبعاً للذوق .
  - ٧ - تكرر القطع ويعمل بوسطها حفرة توضع بها قطعة مكورة من العجينة بحجم البندقة الكبيرة ثم تجمع الحافات وتلتصق بعضها ببعض وتبط السكك قليلا .
  - ٨ - يحمل سطحها بنقشها بالمنقاش نقشا رفيعا ثم تترك لتخمّر .
  - ٩ - تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتضج .
  - ١٠ - تترك حتى تبرد ثم يرش سطحها بالسكر الناعم .
- كعك العيد ( رقم ٧ )

مقادير العجينة : مقادير وطريقة عملها كالعجينة السابقة ( صفحة ٤٩٢ ) .

مقادير العجينة :

كوب لبن حليب أو سلطانية صغيرة	كيلو دقيق $\frac{1}{2}$ ملعقة شاي ملح
لبن زبادى أو ماء	$\frac{1}{2}$ كيلو سمن
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	ملعقة حلو من سمن
ملعقة شاي من بهار كعك	$\frac{1}{2}$ ملعقة شاي صغيرة من بيكربونات الصوديوم

الطريقة :

- ١ - كالطريقة السابقة في كعك العيد رقم ١ ( صفحة ٤٩٢ ) .
- ٢ - تضاف البيكربونات بعد انتهاء عملية الفرك (اليس) وتقلب جيدا .
- ٣ - يعجن السكك باللبن الحليب الدافئ أو اللبن الزبادى المربوب المزوج بقليل من الماء الدافئ ثم يتم كالسابق .

ثالثا - عجينة البابا

هذا النوع من العجين راق - ويستعمل لأصناف الحلوى الساخنة أو الباردة وهو



على شاكلة السمك الخفيف جداً أو البودنج - وهو اسفنجى المادة وترجع خفته لاحتوائه على خميرة البيرة yeast مثل بودنج البابا الخ .  
بودنج البابا بالشراب

المقادير :	١ كيلو دقيق
قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل	٣ : ٤ ملاعق كبيرة زبد : ٤ بيضات
ملعقة كبيرة مساحنة سكر سنتر فيش	كبيرة الحجم

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر السنتر فيش للخميرة وتقلب حتى تلسل ثم يضاف إليها الماء الدافئ .
- ٢ - يوضع ١ مقدار الدقيق في إناء ونزمل به حفرة تقاب الوسط يصب بها الخليط المكون من الخميرة والسكر والماء .
- ٣ - يقلب الخليط باليد من الحفرة للخارج حتى تتكون عجينة سائلة ويلاحظ أنه قد تبقى جزء من الدقيق لم يختلط بالسائل وهذا يبقى كما هو حول العجينة اللينة .
- ٤ - يوضع هذا الإناء في مكان دافئ . بعد تغطيته مدة ١ ساعة تتكاثر الخميرة .
- ٥ - يخفق الزبد جيداً حتى يصير كالقشدة ثم يضاف إليها البيض والدقيق الباقي ( ٢ ) المقدار تدريجياً مع التقليب الجيد حتى ينتهى مقدار البيض والدقيق .
- ٦ - تضاف العجينة المتخمرة إلى خليط الزبد والبيض والدقيق وتخلق العجينة ( لتوزيع الخميرة بها بالتساوى ) حتى لا تلتصق باليد والوداء .
- ٧ - بدهن قالب بابا ( قالب مستدير بجوف الوسط ) بالسمن الدافئ ثم يرش خفيفاً بالدقيق أو تجهز قوالب بابا منقوشة صغيرة بنفس الطريقة .
- ٨ - توضع العجينة في القالب أو القوالب المعدة بحيث يصل لنصف ارتفاعها فقط ثم تغطى وتوضع في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ( ١ ساعة ) .
- ٩ - تخبز في فرن حار نوعاً ما ١٥ - ٢٠ دقيقة ثم تقلب من القالب وتسقى بالشراب الآتى :

شراب البابا :

٢ كوب ماء	ملقتان كبيرتان من روم ويستبدل في
١ كيلو سكر مكثنة أو سنتر فيش	البلاد الشرقية بملعقة شاي روح الفانيليا

الطريقة : يضاف الماء للسكر ويوضع على النار حتى يقد نوعاً ثم يضاف إليه الفانيلا .

- ١ - يغمر البابا في الشراب السابق ويبقى منه جيداً ثم يوضع في طبق ويقدم ساخناً أو يترك حتى يبرد ثم يملأ الفراغ بالسكر المحفوظ أو الفرولا المملحة أو السكرية ويحمل البابا باللوز وبردات من السكرية المحفوظة ويقدم بارداً .  
بودنج البابا بالزبيب والشراب

#### المقادير :

- |                                |  |
|--------------------------------|--|
| ٨ ملاعق كبيرة دقيق أفرنجي قطعة | ١ فنجان شاي مادافى ، ٤ ملاعق كبيرة زبد |
| من خميرة البيرة بحجم عين الجمل |  |
| ملعقة كبيرة مسطحة سكر سنترش    | ٥ بيضات كبيرة ، ١ كيلو زبيب بناني      |

#### الطريقة :

- ١ - يعمل كبودنج البابا السابق ويضاف الزبيب البناني للعجينة أثناء لثها وقبل وضعها في القالب المملح ( ينظر بند ٦ في البابا السابق ) .
- ٢ - تترك لتخمر ثم تخبز كالسابق .
- ٣ - يبق بالشراب كالسابق ويقدم ساخناً أو بارداً بعد تجهيله بالفانك المملحة المحفوظة والكرمية المحفوظة والمكسرات .  
كعكة البابا بالزبيب

المقادير : كالبابا بالزبيب السابق بزيادة ١ مائة كبيرة سكر وقليل من الفانيلا .

#### الطريقة :

- ١ - كالبابا السابق (صفحة ٤٩٥) ويضاف مقدار السكر الزائد (١٠ ملاعق كبيرة) للزبد أثناء خفها ( ينظر بند ٥ في البابا صفحة ٤٩٤ ) .
- ٢ - يضاف الزبيب السابق للعجينة أثناء لثها وقبل وضعها في القالب ( ينظر بند ٦ )
- ٣ - تقسم العجينة نصفين وتوضع في قالبين من قوالب السكك المستديرة بحيث تصل لنصف ارتفاع القالب .
- ٤ - تترك لتخمر في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها ثم تخبز في فرن حار نوعاً مدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

٥ - تقدم السمكة بارده كما هي (لا تسقى بالشراب) .

بودنج البابا بصلصة المربي

المقادير :

<p>١ ١/٢ معلقة كبير صمن ، ١/٢ كوب لبن دافئ . صلصة مربي (صفحة ٩٢) للتقديم</p>	<p>١/٢ كيلو دقيق . ذرة ملح . بيضه قطعة من خميرة البيرة بحجم عين الجمل ملعقة كبيرة سكر</p>
--	---

الطريقة :

- ١ - تعمل كعجينة البابا (صفحة ٤٩٤) .
- ٢ - تقسم العجينة اثنتي عشرة قطعة وتأت كل قطعة دلي حدة وتشكل كالكرات وتبط قليلا ،
- ٣ - توضع القطع في صبيلة مدهونة وتترك لترتفع حتى يتضاعف حجمها .
- ٤ - تسحق ملعقة كبيرة زبد ويضاف إليها كوب لبن وملعقة كبيرة سكر وتقلب على النار حتى ينثلي اللبن ثم يعب الخليط في الصبيلة حول الكرات .
- ٥ - تغطى الصبيلة بغطاء وتزج في فرن هادئ حتى تمتص الكرات اللبن ويمرح وجهها .
- ٦ - تقدم ساخنة وممها صلصة المربي .

(ب) التخمير المستعمل لرفع الباداميس الفواردة

ويعتمد فيه على خفة العجين باستعمال المساحيق الفواردة بدلا من نبات الخيرة .

الخبز والسكنز Scones & Baking Powder Bread

الخبز

المقادير :

<p>١/٢ كيلو دقيق ١/٢ معلقة شاي ملح ماء أولين للمجن حوالى ١/٢ كوب</p>	<p>ملء ملعقة شاي خميرة (بيكنج بودر)</p>
--	---

## الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح والخيرة معاً ويقلب الخليط جيداً .
  - ٢ - يضاف ما يكفي من السائل حتى تتكون عجينة لينة نوعاً .
  - ٣ - تشكل العجينة على حسب الرغبة وتوضع على صينية مدهونة ومرشوشة بالدقيق وتزج بسرعة في فرن حار مدة نصف ساعة .
- ملحوظة : الخبز المصنوع بهذه الطريقة ليس سهل الهضم كالخبز المصنوع بخميرة البيرة إلا أن الطريقة سريعة وسهلة .

## اسكنز Scoons

- المادة الدهنية التي بها قليلة ويتوقف نجاحها على خفة عجنتها وسرعة إدخالها الفرن الحار منعاً من تسرب الغاز .
- وتختلف أنواع السكز تبعاً لتتوع المواد التي تستعمل لإعطائها النكهة المطلوبة فتلا إذا أضيف مقدار من الزبيب سمي اسكز الزبيب .
- وإذا أضيف مقدار من العسل سمي اسكز العسل .
- وإذا استعمل مقدار من البطاطس المهروس سمي اسكز البطاطس .
- وإذا استبدل بجزء من الدقيق الأسمر سمي Whole meal Scones :

## القاعدة العامة لعمل اسكنز

- ١ - ينخل الدقيق والملح - والسكر إذا استعمل - والخيرة ، ويقلب الخليط جيداً لتوزيع الخيرة توزيعاً تاماً .
- ٢ - يفرك الزبد في المقادير السابقة ، إن وجدت ، .
- ٣ - تعمل حفرة في الوسط ويصب فيها نصف السائل .
- ٤ - تعجن بالسكين الخاص وبسرعة مع إضافة بقية السائل بالتدريج حتى تتكو عجينة يابسة نوعاً تترك الإناء نظيفاً .
- ٥ - تفرد بالشابه على لوح مرشوش بالدقيق لسمك حوالي ١/٢ بوصة .
- ٦ - تقطع مستديرات أو مثلثات حسب الرغبة .

٧ - توضع على صلبه مدهونه وتخبز فوراً في فرن حار - الاسكز الصغير يتم نضجه في مدة لا تتجاوز الخمس دقائق .

الخبز الأفرنجي بمسحوق الخبز

الطريقة : ينظر الخبز المستعمل لرفع المساحيق الفوارة (صفحة ٤٩٦) .

خبز السندوتش بالبيكنج بودر

المقارير : كالخبز الأفرنجي بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .

الطريقة :

١ - كالخبز الأفرنجي بمسحوق الخبز (صفحة ٤٩٦) .

٢ - يدهن وجهها حال خروجها من الفرن بقليل من الزيت الساخن .

الاسكز البسيط

المقارير :

بيضة	ملعقة سمن	١ كيلو دقيق
لبن للعجن	ملعقة حلوة خميرة بيكنج بودر	١ ملعقة شاي ملح

الطريقة :

١ - ينع في عمله القاعده العامه لعمل الاسكز (صفحة ٤٩٧) .

٢ - تقطع مثلثات بسكن مدهون بالدقيق وتوضع على صلبه مدهونه وتخبز في فرن

حار جداً مدة ٣ دقائق ، أو تقطع إلى ثمانى مستديرات سمنك ١ بوصة ويدهن

الوجه بالبيض وتخبز في فرن حار مدة ١٠ دقائق .

٣ - تترك لتبرد ويشق القرص نصفين ويدهن بالزبد ويقدم .

الاسكز بالدقيق الأبيض

المقارير :

ملعقة شاي كريم الطرطريك	١ كيلو دقيق ، ١ ملعقة شاي ملح
١ ملعقة شاي بيكر بونات الصوديوم	ملعقة كبيرة مسطحة سكر ، ملعقة سمن ١ كوب لبن

### الطريقة :

- ١ - تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكنز ( صفحة ٤٩٧ ) .
- ٢ - تفرد العجينة سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة وتقطع ثمانى مستديرات وتوضع على صينية مدهونة بالسمن .
- ٣ - يدهن الوجه باللبن ويخبز فى فرن حار مدة ٣ - ٥ دقائق الاسكنز بالدقيق الاسمر

### المقادير :

مل ٣٠ ملاعق كبيرة دقيق كامل Whole meal	كوب لبن . ذرة ملح
ملء ملعقة شاي خميرة ( بيكنج بودر )	٣ ملاعق حلود دقيق عادى

### الطريقة :

- ١ - يعمل كالاسكنز بالدقيق الابيض السابق ( صفحة ٤٩٨ ) .
  - ٢ - يقطع من ٦ : ٨ قطع سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة وتخبز فى فرن حار مدة ٣ : ٥ دقائق .
- الاسكنز بالزبيب البناتى

### المقادير :

من ٢ - ٣ ملاعق كبيرة زبد	$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق
عدد ٢ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى	ملعقة كبيرة سكر
ملعقتان شاي خميرة	بيضه ، فتجان صغير من لبن حليب
بيكنج بودر	

### الطريقة

- ١ - تضاف المقادير الجافه لبعضها وتخل مرتين .
- ٢ - تفرك الزبد فى الدقيق ويضاف الزبيب المعد .
- ٣ - يخفق البيض جيداً ويضاف إليه اللبن .
- ٤ - تعمل حفرة فى الوسط ويمسح الدقيق بخليط البيض واللبن عجينة لينه نوعاً .
- ٥ - تفرد وتقطع مستديرات ( من ١٠ : ١٢ ) وتوضع على صينية مدهونة وتخبز فى فرن حار .

## الاسكندر بالزبيب الدريل

المقادير :

ملعقتان شاي خمرة بيكنج بودر أو	١ كيلو دقيق . ملعقة سكر
١/٢ ملعقة شاي صغيرة بيكر بونات الصوديوم	١٥٠ ملعقة سمن ٣ ملاعق كبيرة
مخلوطة مع ملعقة شاي صغيرة من كريم الطرطريك	مسطحة زبيب دريل
	١/٢ كوب لبن

الطريقة :

- ١ - تتبع القاعدة العامة لعمل الاسكندر ( ص ٤٩٧ ) .
- ٢ - يعمل من العجينة قرصان متساويان سمك كل ١/٢ بوصة .
- ٣ - يقطع كل قرص بسرعة أربعة أقسام متساوية . توضع على صينية مدهونة وبدهن وجهها بالبيض .
- ٤ - تخبز في فرن حار مدة ١٥ - دقيقة .

## الاسكندر بالكريمة

المقادير :

١/٢ كوب كريمة ، قطعة زبد في حجم البيضة	١ كيلو دقيق ، قليل من الملح
ملعقة شاي بيكنج بودر	بيضتان

الطريقة :

- ١ - تعمل بالطريقة العامة لعمل الاسكندر ( صفحة ٤٩٧ ) وتعيجن بالبيض والكريمة عجينة يابسة .
- ٢ - تقطع من ١٠ - ١٢ قطعة سمكها ١/٢ بوصة وتخبز بسرعة في فرن حار .

## الاسكندر بالعسل

المقادير :

لبن للعجن ملعقة كبيرة عسل أبيض	١/٢ كيلو دقيق . ذرة ملح
١/٢ ملعقة شاي بهار	١/٢ ملعقة شاي صغيرة من بيكر بونات الصوديوم
ملعقة سمن . ملعقتان شاي سكر	ملعقة شاي صغيرة من كريم الطرطريك

### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير الجافة . يفرك معها السمن حتى يختفى تماماً .
- ٢ - يخلط العسل بقليل من اللبن .
- ٣ - يعجن الخليط عجينة يابسة وتوضع على لوح عجين مرشوش بالدقيق .
- ٤ - تلت العجينة قليلاً ثم تفرد بخفة وتقطع ثمانى قطع .
- ٥ - تخبز في فرن حار نوعاً من ١٥ - إلى ٢٠ دقيقة .

### الاسكندر المصروبDropped Scones

### المقادير :

١ كيلو دقيق .	ملعقة شاي كريم الطرطريك
١/٢ ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم	ملعقة كبيرة من سكر ناعم
	بيضه ١/٢ كوب لبن

### الطريقة :

- ١ - تخل المقادير الجافة مرتين وتعمل حفرة في الوسط ويصب فيها البيضه المخفزة جيداً وقليل من اللبن .
- ٢ - يقلب الخليط جيداً بظهر ملعقة خشب حتى يصير خالياً من أى أثر للدقيق .
- ٣ - يضاف مقدار اللبن ويقاب الخليط حتى يصير قوامه غليظاً نوعاً أشبه بالنقيطة
- ٤ - يسخن صاج حديد أو مقلاة من الحديد على النار ثم تدهن بقليل من السمن وتترك على النار .
- ٥ - يصب ماء ملعقة كبيرة من العجين على الصاجه وعندما يحمر سطحها الأسفل تقلب على الوجه الآخر .
- ٦ - ترفع على منخل مغطى بنسيج وتغطى جيداً وتكرر العملية إلى أن ينتهى المقدار

### طريقة التقويم :

تقدم ساخنة كما هي وتؤكل مع مربى والزبد ، أو تدهن الواحدة بقليل من الزبد وتلف كالسجادة وتقدم .



## الاسكندر المصبوب بالصل

المقادير :

١/٢ ملعقة شاي ملح	ملعقتان كبيرتان من عسل أبيض
بيضه ٢ كوب لبن	ملعقتان كبيرتان من سمن سائح
كوب دقيق	١/٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - يخلط الدقيق بالخمرة والملح وينخل مرتين .
- ٢ - يخلط العسل والسمن والبيض واللبن ويستعمل لعجن الخليط لعمل اسكندر مصبوب كالسابق .
- ٣ - يخفق خليط الاسكندر جيداً بملعقة خشب حتى يصير خفيفاً ( ٥ دقائق ) .
- ٤ - تسخن مقلاة ثم تدهن بالسمن ويصب بها مقدار ٢/٣ فنجان قهوة من الخليط وعندما يحمر السطح الأسفل تقلب على الوجه الآخر ثم ترفع وتترك في مكان دافئ كالسابق .
- ٥ - تكرر العملية حتى ينتهي المقدار .

## الرقاق

المقادير : كيلو دقيق - ذرة ملح - ماء كاف للعجن .

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق ويذاب الملح في الماء .
- ٢ - يعجن الدقيق بالماء عجينة بإبسة نوعاً .
- ٣ - تقطع ٧ قطع متساوية وتلف كل قطعة على حدة وتكون .
- ٤ - تفرد كل قطعة بالمدانة المستدير رفيع جداً وتكرر العملية حتى ينتهي عدد القطع

٥ - يستعمل على حسب الرغبة أو يخبز في فرن متوسط حتى يجف بشرط ألا يزيد اصفرار لونه .

### صيلة الرقاق

المقادير :

١ كيلو رقاق ، ملعقتان من سمن ، مرق | مل ٢ ملاعق كبيرة عصاج (ص ١٣٧ أو ١٤٩)  
طيور أو لحم ، قليل من البهار | أو عصاج من كبد وقرنصة الطيور المستعملة

الطريقة :

- ١ - يعمل الرقاق كالسابق ويخبز . تدهن صيلة بالسمن دهناً جيداً .
- ٢ - يبل الرقاق في المرق الساخن المضاف إليه نصف مقدار السمن ويرص في الصينية حتى نصف ارتفاعها مع رش الطبقات بقليل من السمن السائح والبهار .
- ٣ - توضع طبقة العصاج ويرص في الرقاق المبلل بالمرق بنفس الطريقة .
- ٤ - يدهن الوجه بالسمن ثم تزعج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ويحمر السطح السفلي وتترك لتهدأ قليلاً ثم تقلب على الوجه الآخر وتحمر بنفس الطريقة .
- ٥ - تقلب في صحن مستدير وتجمل بالمقدونس أو تقطع قطعاً وترص في صحن بمفردها أو مع الطيور .

### الفطير المقلی

المقادير : رقاق فيه - زيت غزير للتحمير - سكر مسحوق أو شراب .

الطريقة :

- ١ - يقطع الرقاق قطعاً مربعة  $8 \times 8$  وتندى الأطراف وتطوى نصفين لعمل مثلث
- ٢ - يقلی في الزيت الغزير ويرفع على مصفاة لتصفية الزيت ثم ترش بالشراب أو بالسكر الناعم وتقدم على ورق خزم (دنتلة) .

### الفطير المغلى المحشو

المقادير والطريقة : كالسابقة ، غير أن المربعات تحشى بالصاج أو الجبن بالنعناع إلخ ، وتغلى

كالسابق ثم ترص فى صحن ويحمل بالمقدونس .

### الرشته

المقادير : رقائق نىء — لبن حليب للتحلية — ماء ورد .

### الطريقة :

١ — ترش كل رقاقة بقليل من الدقيق ثم تلف على الدشابة بشكل أسطوانى وتسحب

الدشابة بخفة وبسرعة .

٢ — تقطع الأسطوانة قطعاً رفيعة وتفصل القطع بعضها عن بعض وتشر لتجف .

٣ — يغلى اللبن وتحلى بالسكر وتضاف الرشته ويقلب على النار الهادئة حتى يشف لونها .

٤ — ترفع من على النار ويضاف إليها ماء الورد .

٥ — تغرف فى الصحون وقد تجعل بالقرفة والفسق المفرى .

### القادوسية

### المقادير والطريقة :

١ — كالرشته ، غير أن الأسطوانة تقطع رقيقاً جداً كالشعر .

٢ — تطهى على البخار كما فى طهى الكسكسى ( صفحة ٥٠٧ ) .

٣ — يخلط بها مقدار من السمن السائخ وهى ساخنة وتحلى بالسكر الناعم

٤ — يقدم معها اللبن المغلى المحلى بالسكر .

### البناشة البسيطة

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو دقيق — ٢ بيضتان —  $\frac{1}{4}$  كوب ماء —  $\frac{1}{8}$  ملعقة شاي من ملح .

### الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق وتعمل حفرة في وسطه ويوضع بها البيض ومقدار الماء مذاب فيه الملح .
- ٢ - تعجن عجينة متوسطة اللبونة وتقطع خمس قطع متساوية وتكور كل قطعة ثم تفطى القطع وتترك مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - تفرد كل قطعة بالمردانة حتى تصير رفيعة ثم ترش بقليل من الدقيق العادى أو الدشا الناعم .
- ٤ - توضع القطع الخمس المفردة بعضها فوق بعض ثم تفرد ليتكون منها مستدير واحد كبير رفيع .
- ٥ - يقطع قطعاً بأشكال مختلفة كالمستدير والمنحرف الخ .
- ٦ - تحمر القطع في السمن الغزير الساخن حتى يصفر لونها .
- ٧ - تمشل القطع من السمن وتوضع في مصفاة لتصفية السمن .

### بغاشة بالشراب

المقادير . مقدار من البغاشة البسيطة السابقة ، مقدار من الشراب ، قليل من الفستق المفرى ، أو اللوز المحمص المفرى .

### الطريقة :

- ١ - تسقى قطع البغاشة السابقة المصفاة من السمن بالشراب .
- ٢ - ترفع من الشراب ويحمل بالمكسرات وتقدم .

### البغاشة المملحة

الطريقة : تصنى البغاشة البسيطة ( صفحة ٥٠٤ ) من السمن وتخدم مع اللبوم المطبوعة في الفرن ( الرستو ) ويحتد تقطع العجينة مستديرات ويمكن رشها بقليل من الجبن الفروى المبشور .

## البغاشة الراقية

المقادير :

من ٢ إلى حوالى كوب ماء	١ كيلو ٥ قيق ذرة ملح بيضتان
٤ ملاعق كبيرة سمن ، عصير ليمونه	ملعقة حلو سمن مقدوح بارد سائل

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح وتعمل بوسطه حفرة بوضع بيضا البيض والماء والسمن (ملعقة حلو) وعصير الليمون .

٢ - تعجن عجينة متوسطة اللبونة وتلت جيداً .

٣ - تغطى العجينة بشاشة مبللة ومعصورة جيداً وتترك مدة ١/٢ ساعة .

٤ - تلت العجينة جيداً مرة ثانية وتغطى وتترك مدة ربع ساعة .

٥ - ترش الرخامة بقليل من الدقيق وتفرّد العجينة رفيعاً .

٦ - يصب فوقها حوالى ١ كيلو من السمن المقدوح البارد ، ويدعك بخفة على العجينة حتى يتجمد .

٧ - تلف العجينة بخفة على هيئة أسطوانة يسد طرفاها ، ثم تبط خفيفاً وتغطى وتترك مدة ١/٢ ساعه تقطع الأسطوانة قطعاً على حسب الطلب .

٨ - تدهن الرخامة دهناً خفيفاً بالزيت وتفرّد القطعة رفيعاً .

الحشو : ١ - تحشى القطع المفرودة السابقة على حسب الرغبة بنوع من الآتى :

(أ) جبن بلدى معصور من الماء ومدهوك ومخلوط بقليل من النعناع أو المقدونس .

(ب) قشدة قطع أو أصابع . (ج) مهلبية ( ينظر باب الحلوى ص ٧٠٨ )

(د) مكسرات كالزبد والصوبر والبندق إلخ . (هـ) عصاج ( صفحة ١٤٩ ) .

٢ - تطوى القطع لغلاف الحشو وتبرم الأطراف خفيفاً لتلتصق .

٣ - بدهن الوجه بالبيض الممزوج بقليل من الماء .

٤ - تدهن صلبة دهنا جيداً بالسمن وترص بها قطع البغاشة المحشوة وتخبز في فرن حار نوعاً .

٥ - ترفع من الصلبة وتقدم ساخنة أو باردة على حسب نوع الحشو المستعمل .

### الفطير المطبق

المقادير : مقدار من عجينة البغاشة الراقية ( صفحة ٥٠٦ ) .

الطريقة :

١ - تعمل بالطريقة السابقة ( صفحة ٥٠٦ ) وتفرد القطع في النهاية ربيعاً جيداً وتقطع مربعات ويعمل من كل مربعين فطيرة مطبقة كالآتي :

( أ ) يرش المربع بطبقة خفيفة من السمن الساخن ثم تطوى أطرافه للوسط .

( ب ) يرش المربع الثاني بالسمن ويوضع عليه المربع الأول المطوى .

( ج ) تطوى أطراف المربع الخارجى للوسط وتكرر العملية حتى ينتهى

المقدار .

٢ - يدهن وجه الفطير بالسمن الساخن دهناً جيداً ويوضع في صلبة مدهونة وتخبز في فرن حار نوعاً .

٣ - يصنى الفطير من السمن ويقدم كما هو أو يرش الوجه بالسكر الناعم ويقدم الفطير

### الكسكسى

المقادير : كيلو دقيق - ١ ملعقة شاي صغيرة من ملح - ماء بارد - ٤ ملاعق كبيرة من سمن

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق في إناء نظيف واسع .

٢ - يذاب الملح في مقدار من الماء البارد .

٣ - يرش الدقيق بالماء رشحاً خفيفاً وييس باليد في اتجاه واحد وتكرر العملية حتى تتكون كرات رقيقة أشبه بالخرز مخلطه بالدقيق .

٤ - تنحصر مصفاة ضيقة الثقب أو غربال ويوضع بها خلط الدقيق وبفرك باليد حتى تتساقط الذرات الرقيقة والدقيق .

- ٥ - يؤخذ ما مر من المصفاة أو الغربال وينخل بمنخل سلك للتخلص من الدقيق . ويطلق على الذرات الحرزية الموجودة بالمنخل اسم الكسكى .
- ٦ - يضاف الدقيق المتخلف من المنخل إلى الذرات الغليظة التي بقيت من الغربال أو المصفاة .
- ٧ - تعاد عملية البس بالماء البارد واستعمال المصفاة أو الغربال ثم المنخل وهكذا حتى ينتهى المقدار ليكون كسكى متساوى الذرات .

#### طريقة طهى الكسكى :

- ١ - تحضر حلة واسعة مرتفعة الحافة وتلأ لمتصفها بالماء البارد .
- ٢ - توضع مصفاة نظيفة فوق الحلة وتلحم معها بقطعة نسيج مغطاة بطبقة من العجين وترفع الحلة فوق النار حتى يغلى الماء .
- ٣ - يوضع الكسكى فى شاشة توضع فى المصفاة وتطوى أطرافها عليه لتغطيته ثم تغطى المصفاة بغطاء حلة . ويترك على النار مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .
- ٤ - ترفع الشاشة من المصفاة ويفرد الكسكى فى وعاء ويقلب بمقصوفة لفصل الذرات بعضها عن بعض ويترك حتى تهدأ حرارته نوعاً .
- ٥ - يرش بمقدار كوب من الماء البارد أو مرق الطيور أو اللحم وتفكك الذرات بخفة باليد .
- ٦ - يعاد الكسكى للشاشة ويوضع ثانياً فى المصفاة ويغطى ويطهى ثانياً مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .
- ٧ - ينزع من الشاشة ويوضع فى وعاء ويضاف إليه السمن ويقلب بمقصوفة وهو ساخن .
- ٨ - يفرغ فى صحن ويقدم حسب الطلب .

#### الكسكى الحلو

يعمل الكسكى بالطريقة السابقة ويفرغ فى صحن ويرش بالسكر الناعم ويقدم معه مقدار آخر من السكر .

## الكسكى باليخنى

مقدار من الكسكى السابق .

نخنى باللمم :

المقادير : نصف كيلو لحم بتلو ٢ ملعقة كبيرة  
سمن ١/٢ كيلو بصل مفرى غليظ | ١/٢ كيلو طماطم ، قليل من الماء  
ملح - فلفل - بهار

الطريقة :

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه البصل ثم يضاف اللحم المقطع مكعبات ويحمر معه .
  - ٢ - تضاف الطماطم المهففة والملح والفلفل والبهار وتترك حتى تنضج .
  - ٣ - يضاف قليل من الماء وتترك حتى تغلى ثم تترك على نار هادئة حتى ينضج اللحم
- طريقة التقديم : يغرف الكسكى الساخن فى صحن ويحمل باليخنى ، أو يغرف كل على حدة ويقدم .

## الكسكى بدقيق السميد

وفيه يستعمل السميد ( السميط ) بدلا من الدقيق الأبيض ، وهو يغنى عن ربة المنزل عن القيام بعملية تسكوين الذرات الخرزية .

المقادير : ١/٢ كيلو دقيق سميد خشن ذرة ملح : ماء بارد ٣ ملاعق كبيرة سمن .

الطريقة : ١ - ينخل دقيق السميد بالمنخل السلك : يذاب الملح فى الماء .

٢ - يندى السميد بالماء تندية متوسطة .

٣ - يطهى كما فى الكسكى السابق ( ينظر بند ١ - ٣ ) فى طريقة طهى الكسكى ولكن لمدة أطول ( ٤٥ دقيقة ) .

٤ - ترفع الشاشة ويفرد الكسكى لفصل الذرات كالسابق فى بند ٤ .

٥ - يرش بحوالى ١/٢ كوب من الماء البارد أو المرق .

٦ - يعاد طهى الكسكى ( ينظر بند ٦ ) مدة ٥٠ دقيقة .

٧ -- ينزع من الشاشة ويضاف إليه السمن ويتمم كالكسكى السابق .

٨ - يقدم علما حسب الطلب .



## الفطائر PASTRY

الفطائر عبارة عن خليط من الدهن مع نوع من السائل .  
وأنواع الفطائر تختلف تبعاً لكمية المادة الدهنية المستعملة ، ولطريقة العمل .  
وللفطائر ستة أنواع رئيسية وهى :

- ١ - الفطير بالدهن Suet Crust وتعمل لأنواع البودنج التى تطهى بقاعدة السلق أو على البخار وأحياناً فى الفرن .
- ٢ - الفطير البسيط Short Crust وتعمل لأنواع الفطائر بالفاكهة أو للربى الخ أو اللحم .
- ٣ - الفطير الدسم ( المسمى Flaky Pastry ) رقم ١ ، وتعمل للحوم والخضر الخ
- ٤ - الفطير الدسم ( المسمى Rough Puff Fastry ) رقم ٢ ، وتعمل للحوم والخضر والحلوى الخ .
- ٥ - الفطير الدسم جداً ( المسمى puff Fastry ) رقم ٣ ، وتعمل للحوم والحلوى الخ
- ٦ - عجينة الشو Ohsux pastry وتعمل للحلوى عادة .

### المواد الأساسية المستعملة فى الفطائر

- ١ - الدقيق : وهو الأساس فى عمل الفطائر لذلك يجب أن يكون من نوع جيد جاف ؛ جيد ، لونه أبيض مائل إلى الصفرة ، وإذا كان الدقيق المراد استعماله رطباً وجب تجفيفه جيداً ثم تبريده تماماً قبل نخله واستعماله .
- ٢ - المادة الدهنية : كالسمن أو الزبد أو الزيت أو دهن الحيوان أو أى خليط من اثنين منهما ، ويجب أن تكون طازجة وطعمها ورائحتها جيدة ، لأن أقل تغيير بها يفسد طعم الفطائر ، ويجب حفظها فى مكان بارد قبل استعمالها .
- والزبد أصح الأنواع لصنع الفطائر وخصوصاً النوع الجاف الخالى من الملح ، لأن البلل والملح يملان على ثقل الفطائر .

والتخلص من الملح واللبن الزائد في الزبد تفسل في ماء بارد ثم تعصر في قطعة قاش متبلة بالدقيق وتترك حتى تبرد وتجمد ثانية .

### الشروط التي يتوقف عليها نجاح الفطائر

- ١ - أن تكون جميع الأدوات اللازمة للعمل نظيفة باردة . وأن تضع في مكان بارد .
- ٢ - أن يفرك الزبد والدقيق بخفة وبأطراف الأصابع لإدخال أكبر كمية ممكنة من الهواء البارد ،
- ٣ - أن يضاف الماء تدريجياً وبسرعة لمنع تكون كتل من الدقيق .
- ٤ - يستعمل دائماً سكين العجين الخاص لأنها أبرد من الأيدي ، ويجب عدم إمساك العجين باليد بدون داع لذلك .
- ٥ - يجب أن يميل قوام العجينة إلى اللبونة وأن تترك لتستريح مدة حتى تفقد العرق نوعاً عند الفرد .
- ٥ - اتباع الطريقة الصحيحة للفرد والطي الخ مع استعمال قليل جداً من الدقيق على المشابة واللوح المستعمل والرخام مناسب لفرد الفطير .
- ٦ - حرارة الفرن يجب أن تكون مرتفعة ملائمة للخبز لتساعد على تمدد الهواء أو فان أكسيد الكربون الذي يعمل على خفة الفطير ، وحتى يساعد على تمزق خلايا الدقيق فيمتص الزبد عقب سيولته مباشرة .
- ٧ - خبز الفطائر على حدها في الفرن لأنها تمتص بخار الأبخرة الأخرى فيؤثر ذلك في طعمها .
- ٨ - لا تفتح أبواب الأفران قبل مرور المدة المقررة لتجمد سطح الفطير ، وكذلك تفتح وتغلق باحتراس لمنع اندفاع الهواء البارد قبل تجمد الفطير ، لأن هذا يؤدي إلى ارتفاع بعض الأجزاء دون الأخرى .
- ٩ - إذا احمر وجه الفطيرة قبل تمام نضجها وجب تغطية سطحها بورقة مدهونة .
- ١٠ - تعمل فتحة في الفطير لخروج البخار المتصاعد من الطعام المغطى بنوع من الفطير ( كما في طبق اللحم بالفطير ) لأن عدم تسرب البخار يسبب ثقل الفطير .
- ١١ - أصناف الفطائر التي تؤكل باردة يجب تبريدها ببطء في مكان بعيد عن التيار الهوائي ، وإذا خبزت في صوان أو قوالب خاصة فترفع منها وتبرد على مقاعد سلك أو على منخل .

## تلخيص الفطائر :

التلخيص يكسب الفطائر شكلاً حسناً ، وتلعب عادة جميع الفطائر قبل الخبز عدا الأنواع التي تحتاج لمدة طويلة في الخبز ، ولذا يدهن قبل خروجها من الفرن مباشرة

## المواد المستعملة للتلخيص :

- ١ - البيض المربوب ويدهن به السطح قبل الخبز مباشرة .
- ٢ - البيض المربوب المخفف بالماء أو اللبن .
- ٣ - صفار البيض مخفف بقليل من الماء وهو يعتبر أحسنها .
- ٤ - اللبن والسكر السنترفيس ، أو الماء والسكر السنترفيس ويستعمل للفطائر البسيطة
- ٥ - اللبن فقط ويستعمل في الفطائر البسيطة .
- ٦ - بياض البيض المربوب خفيفاً والسكر السنترفيس ويستعمل في الأنواع الراقية ويدهن به السطح قبل النهاية بوضع دقائق ثم يزرع في الفرن ثانياً لتجمد الزلال .

## أولاً - الفطير بالدهن Suet Crust

هذا النوع من الفطير قليل الاستعمال جداً في بلادنا ، وأكثر ما يستعمل في البلاد الأوروبية لتوليد الحرارة ، وله فائدة محسوسة في غذاء الأطفال لأنه مغذ وسهل الهضم ، ويستعمل لهذا النوع الدهن الذي يحيط بالسكى بعد تجفيفه ونزع أغشيته وعروق الدم فريه ربيعاً ، ويفضل الدهن البقرى غيره لطعمه المقبول ، ويليه دهن البتلو .

ويطهى بالسلق أو على البخار ، وأحياناً يطهى في الفرن ، وحينئذ يحتاج لنصف المدة المقررة للسلق ، ويستعمل هذا الفطير عادة في الآتي :

- ١ - يكسى به القالب المعد لطهى البودنج ثم يملأ الفراغ بالخضر أو الفاكهة أو اللحم ويسلق ، أو يطهى بالبخار .
- ٢ - في عمل الفطير الملفوف المحشو عادة بالبهارات أو المربي أو العسل الخ والطهى بالسلق أو في الفرن .
- ٣ - في عمل كرات العجين للسلق وتقدم مع اللحم المسلوق Dumplings

## المقدار رقم ١

## المقدار رقم ٢

١/٢ كيلو دقيق	١/٢ كيلو دهن	١/٢ ملعقة شاي ملح	١/٢ كيلو دهن	١/٢ ملعقة شاي ملح
ملعقة شاي خميرة	ماء بارد للعجن	١/٢ كيلو دقيق	١/٢ ملعقة شاي خميرة	١/٢ ملعقة شاي ملح
( بيكنج بودر )	حوالى كوب	ماء للعجن حوالى كوب	( بيكنج بودر )	١/٢ ملعقة شاي ملح

ومن المقدارين السابقين نستنتج أن لكل كيلو دقيق  $\frac{1}{8}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو دهن ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة ملح - ومسحوق الخميرة بيكنج بودر يجب إضافتها بنسبة  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي إذا كانت المادة الدهنية  $\frac{1}{4}$  مقدار الدقيق وملعقة إذا كانت أقل من النصف .

### الطريقة :

١ - يضاف الملح والخميرة للدقيق وينخل للتحقق من نعومته ولزيادة تخالل الهواء به وللساعد على خفة الخليط عند الخبز .

٢ - يضاف الدهن المفرد ناعماً ويفرك جيداً بأطراف الأصابع حتى يصير مائلاً لثلاثية الخبز

٣ - يعجن الخليط بسكين عريض حاد Palette Knife فتعمل حفرة في الوسط ويصب فيها أكثر من نصف مقدار الماء تدريجياً وبسرعة إلى أن تتكون عجينة يابسة نوعاً .



Palette Knife

٤ - توضع العجينة على لوح مرشوش قليلاً بالدقيق

وتعجن بخفة .

٥ - تفرد وتشكل على حسب الطلب .

### طريقة الفرز :

تبسط بالشابة في خطوط طويلة قصيرة الأمام ثم ترفع بسرعة وبخفة وتكرر العمالة مراراً إلى أن ينتهي الفرز للمك المطلوب ( حوالى  $\frac{1}{4}$  بوصة ) ويلاحظ رش الشابة بالدقيق آناً فآناً حتى لا تلتصق بالعجين ، كذا تحرك العجينة بخفة على اللوح ويعاد رشمة بالدقيق وتحرك لفردها في الاتجاه المطلوب بحيث لا يتغير اتجاه الفرز بتاتاً .

ومعظم أصناف هذا القسم تطهى إما على البخار أو بطريقة الساق وتسمى حينئذ بالبودنج ويمكن تقسيم هذه الأصناف قسمين وهما :

أولاً - بودنج اللحم بفطيرة الدهن .

ثانياً - البودنج الحلو بفطيرة الدهن ، وله نوعان :

( أ ) النوع البسيط : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية للفطيرة .

( ب ) النوع ذى النكهة المميزة له : وفيه تحتوى العجينة على المقادير الأساسية

مضافاً إليها المادة التى تعطى النكهة المعينة كالتفاح ، والزبيب ، والبلح الخ . .

ملحوظة : لمعرفة أصناف هذا النوع من الفطير ينظر باب البودنج ( ص ٦٣٩ - ٦٤٥ ) .

ثانياً - الفطير البسيط Short Crust

هذا النوع من أسهل أنواع الفطائر هضماً ، لأن كمية المادة الدهنية به قليلة ، ويستعمل بكثرة فى عمل الحلوى وقد يستعمل لغيرها وقد تراد كمية المادة الدهنية المستعملة على حسب الصنف المطلوب .

المقادير الأساسية لعمل الفطير البسيط :

المقدار ( رقم ٢ )	المقدار ( رقم ١ )
١ كيلو دقيق - ذرة من الملح	١ كيلو دقيق
٤ ملاعق زبد أو سمن	ذرة من الملح
ماء بارد للعجن	١ كيلو زبد أو سمن
ملعقة شاي خيرة يسكنج بودر	ماء بارد للعجن حوالى ١ كوب
	الطريقة :

١ - تنخل المقادير الجافة .

٢ - توضع المادة الدهنية وتقطع بالسكين قطعاً صغيرة ثم تفرك بأطراف الأصابع .

٣ - تتمم كالفطير بالدهن تماماً ( صفحة ٥١٣ ) ويستعمل حسب الصنف .

الأنواع المختلفة للفطير البسيط

( أ ) الفطير البسيط الحلو Biscuit Crust

يستعمل لتغطية أطباق الفاكهة ، كما فى التفاح بالفطير

## أو في عمل أطباق فطير للفاكهة الطازجة أو المحفوظة Fruit Flan

مقاديرها :

من ٣ - ٤ ملاعق زبد . ذرة من الملح		١ كيلو دقيق
قليل من عصير الليمون والماء البارد للعجن		ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق . مخ بيضة

(ب) الفطير البسيط المستعمل لانتظية الأطعمة المراد تحميرها  
يؤخذ المقدار الأساسي ، وقد تضاف بيضة كاملة مع قليل من الماء البارد كما في عمل  
الريزلز .

(ج) الفطير البسيط بالجبن

المقادير :

٧٠ ملعقة كبيرة من دقيق		١/٢ ملعقة شاي خردل مسحوق
٣ ملاعق كبيرة مسطحة		مع بيضة
جبن رومي هبشور		ملح ، قليل من الفلفل الأحمر

الفطائر البسيطة المحشوة

يحشى الفطير البسيط عادة بالآتي :

الجبن - المرق - المعجوة - المكسرات - اللحم - السمك .

مقادير الفطير : لكل ١ كيلو دقيق :

١/٢ كيلو زبد - ذرة ملح - ماء بارد للعجن ( حوالى ١/٢ كوب ) .

الحشو :

١ - الجبن الحالوم - تعصر من الماء وتهرس ويضاف إليها قليل من التمتع الجاف

د الرقفور - تدهك ويضاف إليها قليل من الزبد .

د الرومي - تبشر ويضاف إليها قليل من الزبد .

٢ - المعجوة - تنزع النواة ويزال القشر وتهرس جيداً مع إضافة قليل من السمن

٣ - المكسرات - كالبندق واللوز والفتق والصنوبر الخ مخلوط بقليل من السكر السنترفينش وماء الورد .

٤ - اللحم - يعصج وقد يضاف إليه الصنوبر .

٥ - السمك يطهى ويفرى ثم يقبل ويستعمل .

٦ - الطيور - تطهى وتفرى ثم تقبل وتستعمل .

الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة بالطريقة البسيطة ( صفحة ٥١٤ ) وتفرد لحوالى ١ بوصة ثم

تقطع على حسب النوع وتحمى بالحشو المطلوب .

٢ - تندى الأطراف وتطوى القمع وتلصق الأطراف .

٣ - تلمع بالدهان الملائم للنوع ( ينظر صفحة ٥١٢ )

٤ - ترفع في فرن حار حتى تنضج . وقد يغطى السطح بورقة مدهونة حتى لا يحمر

وجها قبل تمام النضج .

قاعدة سلك أو منخل بعيدة عن

تيار الهواء حتى يبرد .

٦ - ترتب في صحن مفروش بورق الداتلا

٧ - يحمل النوع المملح منها بقليل من

المقدونس لتمييزه .



قاعدة سلك ( جريه )

Cornish Pasties الفطير المحشو باللحم والبطاطس

المقارير :

نصف مقدار فطير بسيط ( صفحة ٥١٤ ) | عدداً من البطاطس ملح  
حوالى ١ كيلو لحم ضأن نغدة . | بصلة صغيرة مفرية . فلفل

الطريقة :

١ - تدعك البصلة بالملح والفلفل .

- ٢ - يغسل اللحم ويقطع مكعبات صغيرة وكذا البطاطس يقشر ويقطع مكعبات وينقع في الماء والملح .
- ٣ - يتبل اللحم بالبصلة المدعوكه ويترك مدة ١ ساعة ثم يضاف إليه البطاطس .
- ٤ - تدمل الفطيرة وتفرد ثخانة ١ سم وتقطع مستديرات قطرها ٤ بوصات ( ٦ : ٧ ) مستديرات .
- ٥ - يوزع الحشو على القطع ثم تتبل أطرافها بالماء وتطوى نصفين وتلتصق .
- ٦ - تحمل الحافة بالسكين أو الشوكة أو بضغطها بالإصبع ثم يدهن الوجه بالبيض .
- ٧ - توضع على صينية مدهونة وتزج في فرن حار مدة ٤٠ دقيقة ، ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال .

#### التفاح الصحيح بالفطير ( رقم ١ ) Apple Dumplings

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط ( صفحة ٥١٤ ) | مقدار من صلصة الكستردة ( ص ٨٠ ) |  
عدد ٦ تفاحات | سكر ناعم ( سترافيش ) |  
١٢ قرنفلة أو قليل من مسحوق جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - يقرر التفاح لإزالة البذور باستعمال الآلة الخاصة أو المقوار أو سكين رفيع ، ثم يقشر ويترك في ماء وعصير ليمون .
- ٢ - يفرد الفطير ثخانة ١ بوصة وتقطع الفطيرة لست مستديرات .
- ٣ - توضع التفاح بوسط الفطيرة ويملأ نصف الفراغ بالسكر ثم يوضع عدد ٢ قرنفلة ويملأ باقي الفراغ بالسكر .
- ٤ - قبل أطراف المستديرة بالماء وتجمع لأعلى لتغطية التفاح ثم تلتصق .
- ٥ - يوضع التفاح في صينية مدهونة بحيث يكون السطح الأمامي لأعلى .
- ٦ - تزج في فرن حار نوعاً مدة نصف ساعة حتى ينضج الفطير ويلين التفاح .
- ٧ - يرفع من الصينية ويوضع على قاعدة سلك أو منخل بعيداً عن تيار الهواء حتى تهدأ حرارته .



٧ - يقدم ومعه صلصة الكستردة والسكر الناعم (السنتر فيش) أو المسحوق (البودرة)  
التفاح بالفطير (رقم ٢) Apple Dumplings

المقادير :

ملعقة شاي مسحوق القرفة	¼ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)
بيضة لدهن الوجه	من ٦ : ٨ تفاحات
صلصة مشمش (صفحة ٩٤) للتقديم	٦ ملاعق كبيرة سكر مسحوق (بودرة)

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة البسيطة وتفرد ثخانة ¼ بوصة وتقسم مربعات بعدد التفاح وتباعا لحجمه .
- ٢ - يعد التفاح كالسابق ويقشر ويرش بالسكر والقرفة ويترك مدة ¼ ساعة .
- ٣ - توضع تفاحة بوسط مربع العجين وتدهن أطراف المربع بالبيض أو الماء وتجمع لأعلى وتلتصق .
- ٤ - تعمل مستديرات بحجم القرش الصاغ من العجين المتخلف وتلتصق بأعلى التفاحة .
- ٥ - يدهن العجين بالبيض .
- ٦ - يرص التفاح في صينية مدهونة وترج في فرن حار نوعاً حتى يحمر الفطير وينضج التفاح كالسابق .
- ٧ - يرص على طبق مفروش بورق مخرم (دنتلا) وتقدم ساخنة أو باردة ومعباً صلصة المشمش .

الفطير المحمر المحشو باللحم Risioles

المقادير ¼ مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) وأحياناً تضاف بيضة كاملة لماء العجن .

للحشو :

ملعقة حلو دقيق	٢ ملعقة كبيرة لحم ناضج مفروى
٢ ملعقتان كبيرتان من بهريز	ملعقة حلو زبد

### طريقة عمل الحشو .

تعمل صلصة بيضاء تخينة بالذبيق والزبد وبيزر ، ثم يضاف إليها اللحم الناضج المفروى وتقبل جيداً .

### الطريقة :

- ١ - يفرّد الفطير رفيعاً جيداً ويقطع دوائر  $\frac{1}{2}$  : ٣ بوصات .
- ٢ - يوضع مقدار ملعقة شاي من الحشو وسط الدائرة وتندى الأطراف بالماء وتطوى الحافة نصفين وتلصق جيداً .
- ٣ - تغطى بالبيض والبقسماط وتحمّر في السمن من ٧ : ٨ دقائق .
- ٤ - تجمل بالبدونس وتقدم ساخنة .

### ريسولز بالعصاج

كالسابق ، ويحشى الفطير بالعصاج المضاف إليه قليل من الصنوبر .

### ريسولز بالطحينة

- ١ - يخلط ٣ ملاعق كبيرة من العصاج بمقدار ملعقة كبيرة من الطحينة ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة خل وملعقة حلو من مقدونس مفروى وتقبل جيداً .
- ٢ - يفرّد العجين رفيعاً جيداً كالسابق ويقطع ويحشى بهذه الحافظة ويأصق ثم يتم كالسابق .

### ريسولز محشو بالدجاج

المقادير : كفادير الريسولز المحشو باللحم ، باستعمال لحم الطيور للحشو .

الطريقة : كما في الريسولز باللحم .

### فطيرة التفاح Apple Tart

قليل من القرفة	$\frac{1}{2}$ مقدار عجينة الفطير البسيطة (ص ٥١٤)
قليل من الماء	$\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ ك تفاح
$\frac{1}{4}$ كوب صلصة كستردة (ص ٨٠) أو كريمة	٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم (سرفيش)

## الطريقة :

- ١ - يقشر التفاح ويقطع قطعاً مناسبة ، ثم ويوضع نصفه في الطبق الخاص ثم السكر والقرنفل ثم النصف الآخر من التفاح وقليل من الماء .
- ٢ - تعمل العجينة البسيطة وتفرد تخانة  $\frac{1}{4}$  بوصة بحيث تكون أكبر من حجم الطبق .
- ٣ - تندی حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريط من العجينة ( الزائدة عن حجم الطبق ) بعرض حافة الطبق .



- ٤ - يندى الشريط ثم تغطى الفاكه بياقي العجينة المفرودة ويضغط على الحافتين جيداً ليلتصقا ثم يقطع الزائد بسكين حاد .
  - ٥ - ترخف أطراف الطبق وتخبز في فرن حار مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة مع ملاحظة تنظية الوجه إذا احمر .
  - ٦ - يرش وجهها بالسكر الناعم وتقدم مع الكستردة المنفلية الباردة ( صفحة ٨٠ ) أو الكريمة حسب الرغبة .
- ملحوظة : في حالة أكل الفطيرة باردة وجب إخراج البخار من الطبق برفع الفطيرة قليلاً من الحافة .

## فطيرة التفاح بالمرايح

المقادير :  $\frac{1}{4}$  مقدار من عجينة الفطير البسيط ( صفحة ٥١٤ )

للمشو : كيلو تفاح ، ٢ : ٤ ملاعق كبيرة سكر ، ٣ بيضات ، ملعقة زبد ، وعصير ليمون للتجويل ٣ - ٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مقشور مقطع شرائح أو مغرى غليظا .

الطريقة : ١ - يطهى التفاح بعد تقشيريه وتحضيره مع بشر وعصير الليمون وقليل من الماء إذا احتاج الأمر ثم يضاف الزبد والسكر ويقلب جيداً إلى أن ينضج تماماً .

- ٢ - يصنى من منخل شعر ثم يضاف إليه مخ البيض فقط .
- ٣ - يكسى الطبق بالفطير وينزع جزء الفطير المنطى للقاع ثم ترخف حواف الطبق ويصب فيه خليط التفاح . يخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير ويحمى الخليط

٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ثم يمزج بخففة بملعقة من السكر الناعم (مرانج) ويوضع بخفه على سطح الخليط .

٥ - يرش السطح بقليل من السكر الناعم ويحمل بشرائح اللوز أو اللوز المفرد غليظاً  
٦ - يزعج في فرن هادئ جداً إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعاً .

قالب الفطير باللحم والخضر

المقادير :

نصف مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤)	١/٢ كيلو بطاطس ممهوك (بيوريه) ممزوج
١/٢ كيلو لحم ممصج (صفحة ١٤٩)	بملعقتين من صلصة الطماطم
عدد ٣ جزرات أفرنجي سوتيه	مقدار من صلصة الطماطم (صفحة ٩٨)

الطريقة :

- ١ - يدهن قالب كملك مستطيل بالسمن .
- ٢ - تفرد الفطيرة تخانة ١/٢ بوصة ويكسى القالب بها ويحتفظ بجزء منها لتغطية الوجه .
- ٣ - يوضع بقاع القالب طبقة من العصاج يابها طبقة من البطاطس ثم طبقة من الجزر وهكذا حتى يملأ القالب .
- ٤ - تبل أطراف الجوانب بالماء ويغلى القالب بطبقة من الفطير تلتصق جيداً من الأطراف
- ٥ - يزعج في فرن حار حتى ينضج الفطير ويغلى السطح إذا احتاج الأمر بورقة مدهونة
- ٦ - يقلب في صحن ويقدم ساخناً .

طبق الفطير بالمربي

المقادير : نصف مقدار من عجينة الفطير البسيطة (٥١٤) . مربى .

الطريقة :

- ١ - تفرد العجينة مستديرة تخانة ١/٢ بوصة وأكثر من حجم الطبق .
- ٢ - يدهن الطبق بالسمن ويوضع حول الحافة شريط من العجينة الزائد عن حجم الطبق .

٣ - يندى الشريط بالماء ، ثم يكسى الطبق بالفطيرة وتلتصق الحواف جيداً ، ثم ترخف على حسب الذوق .

٤ - يخرم القاع بشوكة حتى لا ترتفع الفطيرة ، وينقل القاع بورقة مدهونة بها بعض الحبوب كالارز والفاصوليا الخ .

٥ - يخبز فى فرن حار مدة ٣٠ دقيقة ثم تنزع الورقة وما عليها ويرج الطبق ثانياً فى الفرن حتى ينضج القاع .

٦ - توضع المربى فى الوسط ويعاد الطبق للفرن بضع دقائق يقدم ساخناً أو بارداً طبق الفطير بالشيكولاتة

(١) يجهز الطبق كالسابق ويخرم بالشوكة ثم يوضع بوسطه الخليط الآتى :

١ ¼ ملعقة زبد مملء	ملعقة كبيرة دقيق	قليل من السكر	ح ٢ : ٣ بيضات
كوب لبن		٤ ملاعق كبيرة مسطحة	قليل من روح الفانيليا
٤ ملاعق كبيرة مسطحة	لوز مفرى	فئات كعك	¼ كوب ماء
		٤ ملاعق كبيرة مسطحة	
		شيكولاته مبشورة	

الطريقة :

١ - تعمل صلصة بيضاء بالزبد والدقيق واللبن (صفحة ٦٤) ويضاف إليها اللوز .

٢ - تذاب الشيكولاته فى ¼ كوب ماء على النار .

٣ - تضاف جميع المقادير بعضها لبعض وتمزج جيداً وتعمل .

(ب) ترخف حافة الطبق . وقد يوضع شريطان على هيئة صليب فوق الحشو

ويخبز فى فرن حار مدة ¼ ساعة .

طبق الفطير بجوز الهند

يجهز الطبق كالسابق ويوضع بوسطه الخليط الآتى :

٧٥ جرام جوز هند مبشور	ملعقة كبيرة دقيق	
روح الفانيليا	ملعقة كبيرة زبد	
ملء ملعقة كبيرة سكر بيضتان	¼ كوب لبن	تعمل صلصة
		بيضاء (٦٤)

الطريقة:

- ١ - تغاف جميع المقادير للصلصة البيضاء عدا بياض البيض .
  - ٢ - يخفق بياض البيض جيداً حتى يجمد ويضاف للخليط .
  - ٣ - يوضع الخليط في الطبق المعد ويخبز في فرن حار مدة ١ ساعة .
  - ٤ - يدهن سطح الحشو بمربي المشمش ويرخف بالفتق ويقدم .
- ملحوظة : قد توضع كمية قليلة من مربى المشمش على العجينة قبل وضع الحشو .
- طبق الفطير بالبرتقال

يجهز الطبق ويحشى بالحشو الآتي :

٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	بشر وعصير برتقالتين
$\frac{1}{8}$ كيلو زبد مع ٣ بيضات	ملعقة كبيرة من فتات كعك اسفنجي

الطريقة:

- ١ - يدعك الزبد والسكر جيداً ويضاف مع البيض ويقاب الخليط جيداً ثم يضاف بشر وعصير البرتقال وفتات الكعك .
- ٢ - يوضع الخليط بوسط الطبق المعد ويخبز في فرن حار نوعاً مدة ١ ساعة .

فطيرات بالفطير البسيط Tartlets

الطريقة:

- ١ - تعمل الفطيرة البسيطة ( صفحة ٥١٤ ) وتفرد رفياً وتقطع دوائر وتكسى بها القوالب الصغيرة مع ملاحظة كبر حجم الدوائر عن القالب لسهولة كسوتها ثم يخرم القاع .

٢ - تحشى الفطيرات بالحشو الآتي :

٨ ملاعق مسطحة لوز مفرد رفياً	بيضة بشر نصف ليمونة
ملعقة كبيرة سكر قطمة زبد في حجم البيضة	ملعقة شاي عصير ليمون

يخفق الزبد والسكر جيداً حتى تصير كالقشدة ويضاف اللوز والبيض وعصير الليمون والبشر ويمزج الخليط جيداً .

٣ - تملأ القوالب المكسوة بالفطير بخليط اللوز إلى نصفها ويخبز في فرن حار حتى يجمد الفطير ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج حوالي ٣٠ - ٤٠ دقيقة .  
فطيرات الشيكولاتة

تجهز القوالب الصغيرة وتكسى بالفطير كالسابق وتحشى بالحشو الآتي :

حوالي ٤٠ جرام شيكولاتة ألواح	ح بيضتين . بياض ٢ بيضتين
ملعقة شاي كورن فلور	٢ ملعقة شاي من سكر ناعم
١ كوب لبن ، ملعقة شاي من زبد	ذرة قرفة مطحونة ، فانيليا

الطريقة :

١ - تذاب الشيكولاتة في نصف مقدار اللبن ، ويضاف إليها باق اللبن المذاب فيه السكرين فلور ويغلى حتى يغلظ .

٢ - تملأ القوالب المكسوة بالفطير لنصفها بالخليط السابق وترج في فرن حار حتى يجمد الفطير والحشو ( مدة ١٥ دقيقة )

٣ - تخرج القوالب من الفرن ويوضع بوسطها المراج .

المراج : بياض ٢ بيضتين مخفوقتين جامداً ومضاف إليه ٢ ملعقة كبيرة من السكر ناعم .

٤ - يرش المراج بقليل من السكر الناعم ويركش بالكريز والإنجيلكا المقطعة رفيعاً ويخبز في فرن دافئ إلى أن يجمد البياض ويحمر لونه نوعاً ، من ١٠ إلى ساعة .  
فطيرات التفاح بالكريمة

الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة البسيطة ( صفحة ٥١٤ ) وتجهز القوالب وتكسى بالفطير السابق

٢ - تحشى الفطيرات بالحشو الآتي :

مل ٣ ملاعق كبيرة من فات كلك أسفنجي	٣ ملعقة كبيرة سكر مسحوق ذرة
منخل ٠ مل ٣ ملاعق كبيرة تفاح مفري	من جوزة الطيب ١ كوب كريمة

- ١ - تمزج المقادير ثم توضع ملعقة وسط كل فطيرة .
- ٢ - يزخرف سطح الفطيرات بشرائط رفيعة مبرومة من العجينة وتدهن بالبيض أو اللبن المحلى بالسكر تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ ساعة .

### فطيرات الفاكه

- ١ - تعمل الفطيرة البسيطة - (صفحة ٥١٤) وتدهن القوالب وتكسى بالفطير السابق
- ٢ - يخرم قاع الفطيرات ويوضع بكل ورقة مدهونة وعليها قليل من الحبوب
- ٣ - تخبز في فرن حار نوعاً حتى يجمد الفطير ثم تنزع الورقة وما عليها وتعاد الفطيرات ثانياً في الفرن حتى يتم نضج القاع .
- ٤ - تترك الفطيرات حتى تبرد .
- ٥ - يوضع بقاع كل من المربي المهروسة أو الجيلي الملائمة لنوع الفاكه .
- ٦ - تملأ بالفاكهة المختارة بذوق سليم مثل الكريز والفراولا والمشمش المحفوظ إلخ .
- ٧ - إما أن نجعل بورادات من الكريمة المخفوقة أو يصب فوقها الشراب الآتي :
- كوب عصير فاكهة يغلى على النار حتى ينقص النصف ثم تذاب فيه ورقة تتقال .
- ٨ - تقدم باردة ويطلق عليها اسم جانو .

### فطيرات بالمربي

- فطيرات ناضجة تظار فطيرات الفاكه السابقة - مربي .
- الطريقة : ١ - تملأ الفطيرات للناضجة بالمربي انصفها وتعاد للفرن مدة ٣ دقائق .
- ٢ - تترك حتى تبرد أو تؤكل ساخنة .

فطيرات بالمربي وخليط الكعك Welsh Cheese Cake

### المقادير :

١ مقدار فطير بسيط	مقدار من خليط بودنج	ملعقة كبيرة من سكر ناعم
(صفحة ٥١٤)	الكندى (ص ٦٣٢)	٤ ملاعق مربي اللارنج



### الطريقة :

- ١ - تعمر الفطيرة البسيطة وتعمل منها فطيرات كالسابق (صفحة ٥٢٥).
- ٢ - توضع ملعقة صغيرة من المربي بكل واحدة وفرة وملعقة شاي من بودنج الكناري.
- ٣ - يغبر سطح خليط السكوك خفيفاً بالسكر الناعم .
- ٤ - تترج في فرن حار مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

### فطيرات محشوة بالشكلمة

### المقادير :

٢ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤) | ٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مطحون | لعمل  
ملاعق مربي الفراولا . | ٥ ملاعق سكر ناعم ، يياض بيضتين | الشكلمة

### الطريقة :

- ١ - تعمل من الفطيرة البسيطة فطيرات كالسابق (صفحة ٤٢٥) ويوضع بكل واحدة ملعقة شاي من المربي .
- ٢ - يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً ويخاط اللوز بالسكر الناعم ثم يضاف يياض البيض للخليط وترج بخفة (شكلمة) .
- ٣ - يوضع ملء ملعقة شاي من الشكلمة فوق المربي بحيث لا يظهر منها شيء .
- ٤ - يرم العجين الزائد من عمل الفطيرات ربيعاً ويوضع على سطح الشكلمة على هيئة صليب . وترج الفطيرات في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة .

### الفطيرات الساخنة بالجبن

### الطريقة :

- ١ - مقدار فطير بسيط بالجبن (صفحة ٥١٥) تعمل منه فطيرات وتسوى بدون حشو كما في فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) . ثم تملأ لنصفها بالخليط الآتي :
- ١ مقدار صلصة بيضاء (ص ٦٤) مخلوطة مع  $\frac{1}{2}$  كيلو جبن رومي مبشور وقليل من الفلفل الأحمر .
- ٢ - تترج في فرن حار مدة ٣ دقائق وتؤكل ساخنة .

## فطيرات بالسك

### الطريقة:

- ١ - مقدار فطير بسيط (صفحة ٥١٤) تعمل منه فطيرات وتترك حتى تبرد .
  - ٢ - تملأ لتصفها بالسك المايونيز (صفحة ٢١٢) ويجعل السطح بالجبرى والخيار والمقدونس والبيض والبنجر على حسب الذوق .
- طبق الفطير باللحم

### المقادير:

١/٢ مقدار فطير بسيط (ص ٥١٤)	١/٢ معلقة شاي من ملح	كوب خضر مقطع مكعبات
١/٢ كيلو لحم ضأن نغذ بفتيك	١/٢ معلقة فلفل	(بصل . جزر . بطاطس) .
معلقة دقيق	١/٢ كوب ماء أو خلاصة	بيضة لدهن الوجه

### الطريقة:

- ١ - يقطع اللحم شرائح مستطيلة  $3 \times 6$  سم ويحط الدقيق بمقدار الملح والفلفل -
- ٢ - تقبل القطع في الدقيق وتلف كاللفافة .
- ٣ - يوضع اللحم والخضر في طبقات متبادلة في صحن فرن صاج على أن يكون السطح مرتفعا من الوسط .
- ٤ - يصب في الصحن الماء أو الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل بحيث تصل لثاني الصحن
- ٥ - تفرد الفطيرة لسك ١ سم ويحجم أكبر من سطح الصحن .
- ٦ - تندی حافة الطبق بالماء ويوضع عليها شريط من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط بالماء .
- ٧ - يغطى اللحم بالفطير المفرد ويضغط على الحافتين جيدا لتلتصقا .
- ٨ - يقطع الزائد من الحواف بسكين حاد وتجعل الحافات خفيفا بظهر السكين .
- ٩ - يعمل ثقب بوسط الفطيرة لتساعد البخار .
- ١٠ - تعمل من قطع الفطير الباقية أوراق شجر توضع حول الثقب بعد تنديتها قليلا به .

- ١١ - يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج الصحن في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك من ١ - ١٢ ساعة حتى يتم نضج اللحم .
  - ١٢ - يغطى الفطير بورقة مدهونة في منتصف مدة النضج حتى لا يزيد احمرارها قبل نضج اللحم .
  - ١٣ - بعد تمام النضج يزداد مقدار السائل بإضافة قليل من البهرير في الثقب باستعمال قمع
  - ١٤ - تقدم للمائدة ساخنة .
- طبق الفطير بالفاكه الطازجة أو المحفوظة

### Flan ( فلوور )

المقادير :

- |  |   |
|--|---|
| <p>مح بيضة أو بيضتين . ماء بارد للعجن .<br/>قليل من عصير الليمون</p> | <p><math>\frac{1}{4}</math> كيلو دقيق : ذرة ملح<br/>٣ - ٤ ملاعق زبد : ملعقة سكر</p> |
|--|---|

الطريقة

( أولا ) عمل العجينة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح .
- ٢ - يفرك الزبد بأطراف الأصابع إلى أن يختفي في الدقيق ثم يضاف السكر .
- ٣ - يمزج الجميع بمح البيض وقليل من الماء البارد المضاف إليه عصير الليمون حتى تتكون عجينة يابسة . تلك العجينة ياليد بضع دقائق حتى لا ترتفع عند الخبز .

( ثانيا ) إعرار الطبق :

- ١ - تفرد العجينة ثخانة  $\frac{1}{2}$  بوصة وتوضع على صينية .

مدهونة ومغطاة بورقة مدهونة

- ٢ - يؤتى بحلقة مستديرة مجوفة ذات حافة

حادة ويدهن سطحها الداخلي بالسمن

وتوضع فوق العجينة لتسوية حوافها : تترك الحلقة ويزال العجين الزائد



حالة الفلان

٣ - يقطع من المعبنة الباقية حلقات بحجم القرش الصاغ وتوضع جنباً لجنب ، على أن تغطى كل حلقة بنصف سابقها مع ملاحظة التدبئة بالماء لسهولة الالتصاق ( لعمل حافة داخل الحلقة المعدنية المستديرة ) .

٤ - يخرم القاع بشوكه حتى لا ترفع المعبنة في أثناء الحز .

٥ - تدهن ورقة بالسمن وتغطى بها المعبنة ويوضع فوقها قايل من الأرض أو الفاصوليا البيضاء وتزج في فرن حار نوعاً حتى تقرب من النضج .

٦ - يرفع الأرض وكذا الحلقة ويترك الطبق في الفرن حتى يتم نضجه .

٧ - يرفع من الصليبة باحتراس ويوضع على منخل سلك أو قاعدة حتى يبرد تماماً ثم يستعمل .

ثالثاً ( زركنة الطبق ) :

١ - يملأ الطبق بالفاكهة الطازجة وأحسنها الفراولا وترص بنظام في العايق بعد وضع كمية من المربي في القاع ثم تلع الفاكهة بالشراب النخين أو الألاماظية ( ينظر باب الألاماظية ) ( ص ١٤٨ أو ٦٥٧ ) ويخرف بالكريمة المخفوقة أو .

٢ - يملأ الطبق بالفاكهة المخفوقة وأحسنها الخوخ الأفرنجى والشمش ويعمل ويتم بنفس للطريقة ، ويوضع على صحن مفروش بالودق المخرم ( الدانتلا ) .

## الفلان بالحشو الناضج

### فلان بالتفاح

المقادير :

١ - يعمل طبق بالفطير السابق ( صفحة ٥٢٨ ) ويوزج في فرن حتى ينضج الفطير نصف نضج .

٢ - يرفع الأرض أو الفاصوليا ويوضع بدله خليط التفاح الآتى :

٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفرى

١/٢ كيلو تفاح

ملمقتان لوز مفرى

ملمقتان كبيرتان من مربى الشمش

ملمقتان كبيرتان من زبيب بناتى

٣ - يعاد طبق الفطير للفرن حتى يتم نضجه ويترك حتى يبرد .

٤ - يجمّل بالكريمة المخفوقة على هيئة خطوط طولية وعرضية رفيعة وتجمّل المربعات الناتجة بقليل من الفستق المفروى .

طبق الفطير بالشيكولاتة ( فلان بالشيكولاتة )

يعمل كطبق الفطير بالتفاح السابق باستعمال حشوة الشيكولاتة المذكورة في طبق الفطير بالشيكولاتة ( صفحة ٥٢٢ )

طبق الفطير بالبرتقال ( قلان بالبرتقال )

١ - يعمل كفلان التفاح السابق باستعمال حشوة البرتقال المذكورة في طبق الفطير بالبرتقال ( صفحة ٥٢٣ ) .

٢ - يجمّل الطبق بقصوص البرتقال والكريمة المخفوقة على حسب الذوق طبق الفطير بالجزر الممبوك ( فلان بالجزر البيوريه )

#### المقادير :

١/٨ كيلو جوز ( عين جمل ) مقشور	طبق فلان ناضج ( ٥٢٨ )
ملعقة زبيب بنّاقى . ماء ورد	١/٢ ك جزر ممبوك ويستعمل عن الملح
ملعقتا صنوبر	ويستبدل به سكر ناعم للتخلية

للتجميل : كريمة ، حلقات جزر ناضجة . جوز ( عين جمل ) مقشور .

#### الطريقة :

١ - تخلط جميع المقادير بالجزر الممبوك ( بيوريه ) وتوضع في طبق الفطير .

٢ - يجمّل السطح بحلقات الجزر والجوز والكريمة المخفوقة على حسب الذوق . طبق الفطير بالقرع العسل

#### المقادير

ملعقتان جزر مقشور ، كريمة مخفوقة وفستق	طبق فلان ناضج ( ص ٥٢٨ )
ملعقتان زبيب بنّاقى منقوع أو ناضج	مقدار من خشاف القرع العسل ( ص ٣٨٦ )
وحدات من السكر المحفوظ أو السكر	ملعقتان لوز مقشور

طريقة: يوضع الحشاف في طبق الفطير ويحمل السطح بالمكسرات والزبيب والكريز والكريمة المخفوقة بذوق سليم . يوضع على ورقة دتيل ويقدم .  
فلان بالسك والحضر

المقادير : طبق فطير ناضج (صفحة ٥٢٨) ويستغنى عن مقدار السكر في عمل الفطيرة .  
١ كيلو سمك موسى مقلى (صفحة ٢٥٥) | جزر ثان سوتية مكعبات (صفحة ٢٧٨)  
عدد ١ من البطاطس الكبير مكعبات | ملعقتان من البسلة السوتية (صفحة ٢٥٩)  
سوتية (صفحة ٢٨١) . مقدونس | صلصة طاطم (صفحة ٩٨) لتقديم

الطريقة:

١ - يملأ طبق الفطير بالمقادير السابقة ويرتب بنظام وبذوق سليم ويحمل بالمقدونس .  
٢ - تقدم معه صلصة الطاطم في قاربها الخاص .

فلان السمك بالمايونيز

عمل الطبق : المقادير والطريقة كالسابق (صفحة ٥٢٨) غير أنه يستغنى عن مقدار السكر في عمل الفطير .

يملأ الطبق بالآتي : سمك بالمايونيز (ص ٢١٢) ويحمل بالجبرى الناضج والخيار المخلل وحلقات الطاطم وللمقدونس .

ثالثاً - الفطير الدسم رقم ١ Flaky pastry

المقادير الأساسية: ١/٢ كيلو زبد لكل ١/٢ كيلو دقيق، قليل من عصير الليمون مع الماء البارد للعجن، ذرة من الملح .

الطريقة:

١ - ينخل الدقيق والملح .

٢ - تقسم الزبد أربعة أقسام - ويفرك أحد الأقسام في الدقيق كما في الفطير البسيط .

- ٣ - تعجن بالماء البارد وعصير الليمون العجينة معاطة بإبسة نوعاً .  
٤ - توضع على لوح مرشوش بالدقيق (والأفضل استعمال الرخام) وتعجن بخفّة ثم تفرد لمستطيل طوله يعادل عرضة ثلاث مرات وسمكة حوالى  $\frac{1}{2}$  بوصة .

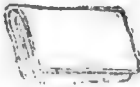
٥ - يوزع قسم من الزبد على  $\frac{2}{3}$  المستطيل العلوى بوضعها بطرف السكين على هيئة قطع صغيرة على أبعاد متساوية متبادلة منظمة مع ترك حوالى بوصة من الأطراف حتى لا يخرج الزبد من العجين عند الفرد فيما بعد .



الطرف المطوى



٦ - يرش الزبد بكمية قليلة جداً من الدقيق باستعمال الرشاشة .



٧ - تطوى العجينة ثلاث طيات، ويبدأ بالجزء السفلى الخالى من الزبد .

الطرف المطوى ←



٨ - يضغط على الجوانب لجلب الهواء داخل العجين .

- ٩ - تدار العجينة لنصف دائرة بحيث يكون الطرف المطوى هلى اليمين .  
١٠ - يضغط على العجينة بالشابه على أبعاد مختلفة لتوزيع الهواء داخل العجينة منعاً من تكون فقاعات الهواء التى تعمل على تمزيق بعض أجزاء العجينة أثناء الفرد .

- ١١ - تفرد العجينة ثانياً وتعاد العملية بتوزيع آخر من الزبد .  
١٢ - تكرر العملية وتطوى بدون زبد وتترك فى مكان بارد حوالى ساعة .  
١٣ - تفرد ثانياً وتقطع على حسب الطلب .

الفطير الدسم المحشو

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو زبد لكل  $\frac{1}{2}$  كيلو دقيق - ذرة ملح - عصير ليمون وماء بارد للعجن .

الطريقة :

١ - تتبع فى عملها الطريقة الدسمة لعمل الفطير (صفحة ٥٣١) .

- ٢ - تفرش وتقطع على حسب الطلب وتحشى بالخشو المطلوب (جبين - عصاج - الخ) كما في الفطير البسيط (صفحة ٥١٥) .
- ٣ - تندی الأطراف وتطوى وتلصق جيداً، ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة وذلك باستعمال الحافة الغير الحادة للسكين وسبابة اليد اليسرى بعد دهنها بالذيق
- ٤ - يدهن السطح بالبيض المخفوق خفيفاً أو بالبيض فقط وترج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعاً وتترك الفطيرة إلى أن تنضج تماماً ، مع ملاحظة انطفية السطح بورة مدهونة إذا استدعى الأمر .

الفطير الدسم بالسجق Sausago Rolls

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ١ (صفحة ٥٢١) وتفرذ زفيما نوعاً (  $\frac{1}{4}$  بوصة ) وتقطع مستطيلات ٢ در × ٣ در بوصة .
- ٢ - إهدار السجق ينحرم السجق بشوكه وبوضع في صينية مدهونة ويطهى في الفرن أو ينحرم ويحمر خفيفاً أو يسلق نصف سلق في قليل من الماء - ويبرد السجق ويقشر ثم يقطع قطعاً ملائمة لقطع الفطير .
- ٣ - يحشى الفطير بالسجق وتندی الأطراف ثم تطوى الفطيرة وتلصق وتعمل طياتها بالسكين كالسابق ويعمل بسطحها العلوى شقان أو ثلاثة شقوق عرضية مائلة .
- ٤ - يدهن السطح بالبيض المربوب وتخبز في فرن حار مدة ٥ دقائق ثم تهدأ الحرارة نوعاً وتترك مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة حتى يتم نضجها .
- فطيرة السمك

المقادير :

١ كيلو سمك ناضج بيضاء ملوقة مقطعة	بشر ليمونة ملح . فلفل
ملعقة شاي من مقدونس مفري	ملمقتان من الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
عدد ٢ من الخيار الافرنجى المحلل المفري	بيض لدهن الوجه



### الطريقة :

- ١ — تفرد الفطيرة لمربع أو مستطيل ضخمة  $\frac{1}{2}$  بوصة ثم ترفع باحتراس وتوضع على صلبة
- ٢ — تساوى أطرافها بالسكين ويحتفظ بالزائد للتجميل .
- ٣ — ينزع العظم والشوك والجلد من السمك ويفرى غليظاً ويخلط بباقي المقادير وتبل جداً .
- ٤ — يفرّد خليط السمك بوسط الفطيرة وتندى الأطراف وتطوى نصفين .
- ٥ — يضغط على الأطراف حتى تلتصق جيداً ثم تعمل علامات لإظهار طبقات الفطيرة باستعمال حافة السكين الغير حادة وسبابة اليد اليسرى .
- ٦ — يقطع الفطير الزائد أوراقاً وتحمل بها الفطيرة .
- ٧ — يدهن الوجه بالبيض المخفوق قليلاً وترج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى ينضج الفطير ويغطى الوجه بورقة مدهونة إذا دعت الحال
- ٨ — تقدم ساخنة أو باردة بحملة بالمقدونس .

### فطير اللحم بالكارى

المقادير : نصف مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٣١) ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لحم بالكارى (صفحة ١٣١) ويقطع اللحم مكعبات صغيرة .

الطريقة : كما في فطيرة السمك السابقة باستعمال اللحم بالكارى المحشوب دلامن خليط السمك

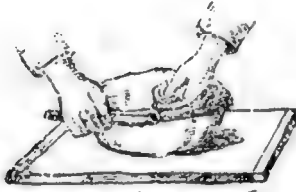
### طبق الفطيرة باللحم والكلى

المقادير :

$\frac{1}{4}$ مقدار فطيرة دسم رقم ١ (ص ٥٣١)	$\frac{1}{2}$ كوب ماء أو خلاصة
$\frac{1}{4}$ كيلو لحم بقري غضة ، $\frac{1}{8}$ ك كلاوى	ملعقة كبيرة من دقيق مخلوط بنصف
بيضه لدهن الوجه	ملعقة شاي ملح و $\frac{1}{4}$ ملعقة فلفل

الطريقة :

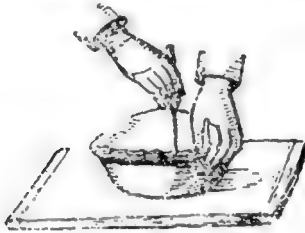
- ١ — ينظف اللحم من الشحم والجلد ويفرد ثم يقطع شرائح رقيقة قدرها  $3 \times 6$  سم.
- ٢ — تنظف الكلى من الشحم والقشرة وينزع الحوض ثم تنقع في ماء بارد وملح ثم تقطع قطعاً صغيرة .
- ٣ — توضع قطعة كلى على قطعة لحم وتلف ثم تنبل في الدقيق المالح ، وهكذا حتى تنتهى جميع القطع .
- ٤ — توضع في الطبق الخاص بشكل هرمي ويصب فوقها الخلاصة المتبلة بالملح والخل إلى  $\frac{2}{3}$  الوعاء .
- ٥ — تفرد الفطيرة ثخانة  $\frac{1}{4}$  بوصة وبحجم أكبر من حجم الطبق .



(شكل ١) طريقة إظهار طبقات الفطير

- ٦ — تندی حافة الطبق بالماء ويوضع عليه شريطاً من العجينة الزائدة عن حجم الطبق ثم يندى الشريط .
- ٧ — يغطى اللحم بالفطير المفرد ويضغط على الحافتين جيداً ليتصقا

- ٧ — يقطع الزائد من الحافتين بسكين حاد . ويستعمل ظهر السكين وسبابة اليد اليسرى (بعد غمسها في الدقيق) لإظهار طبقات الفطير كما هو الموضح بالشكل ١



(شكل ٢) طريقة تجديل الحافة بالنسبون

- ٩ — تجمل الحافة على هيئة «فستون» بالضغط عليها بظهر السكين على أبعاد متساوية (حوالي  $\frac{1}{4}$  بوصة) كما هو موضح بالشكل (رقم ٢)
- ١٠ — يعمل ثقب بوسط الفطيرة ليتصاعد البخار منه .

- ١١ — تعمل من قطع الفطير الباقية

قطع على شكل أوراق الشجر . وذلك بتقطيعها

(١) قطعاً معينة . (ب) عمل زركشة بظهر السكين على هيئة أوراق الشجر

١ - قطعاً معينة



ب - أوراق الشجر



١٣ - يحمل الطبق بهذه الأوراق وذلك بتنديتها بالماء وتثبيتها حول الثقب كما هو موضح بالشكل رقم ٣ .



( شكل ٣ ) طبق للفصير عند إدخاله الفرن

١٤ - يدهن سطح الفطير بالبيض ويزج

في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم

تهبأ الحرارة ويترك حوالي ١٥

ساعة حتى يتم فضج اللحم تماماً

١٥ - بعد تمام النضج تزدكية الخلاصة

خلال الثقب باستعمال قع .

طبق الفطير بلحم العجل ( بتلو )

المقادير :

١ - ١ كوب خلاصة ( ص ٣٣ )

بشر ليمونة . قليل من جوزة الطيب أو

القرقة . ملح . فلفل .

١ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ٥٣١ )

٣ كيلو لحم عجل نغذ بفنيك

٤ : ٧ بصلات قاورمة صغيرة

الطريقة :

١ - يملأ الطبق باللحم وباقي المقادير كالسابق ، ويجب أن يكون سطح الطبق مرتفعاً

من الوسط ثم تصب الخلاصة المتبلية بالملح والفلفل لتصل لثلثي ارتفاع الطبق .

٢ - ينطلى الطبق بالفطير ويتم كما في طبق الفطير باللحم والكملي ( ص ٥٣٥ ) .

## طبق الفطير باللحم والكارى

المقادير :

$\frac{1}{2}$  مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ٥٣١ ) |  $\frac{3}{4}$  كيلو لحم بالكارى ( ١٣١ )

الطريقة :

١ - تعمل صلصة الكارى ويضاف إليها اللحم ويترك على نار هادئة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة.

٢ - يوضع الحُطْبُ في طبق الفرن الخاص ويترك حتى يبرد .

٣ - تعمل الفطيرة الدسمة ويغطى بها اللحم كما في طبق الفطير باللحم والكلبى ( ٥٣٥ ) .

طبق الفطير بالخضر

المقادير :

$\frac{1}{2}$  مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ٥٣١ ) |  $\frac{1}{2}$  كيلو لحم مفرى . كوب خلاصة ( ص ٣٣ )  
ملعقة سمن . ملح - فلفل | بيض لدهان الوجه

كيلو من خضر متنوعة . بصا . ، جزر أفرنسى ، بطاطس ، فاصوليا خضراء ، كوسة ،  
طماطم الخ .

الطريقة :

١ - يقشر البصل ويقطع حلقات رفيعة ويتبل بالملح والفلفل ويدعك ويضاف  
للحم المفرى .

٢ - تقشر الخضر وتقطع حلقات وتبل بالملح والفلفل .

٣ - توضع الخضر واللحم والسمن في طبق على هيئة طبقات متبادلة وتصب  
الخلاصة المتبلة بالملح والفلفل .

٤ - يغطى الصحن بالفطير كما في طبق الفطير باللحم والكلبى ( ٥٣٥ ) .

٥ - يوزج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك الطبق حتى ينضج .

ملحوظة : يضاف قليل من الخلاصة المتبلة ما بين وقت وآخر خلال الثقب باستعمال القمع .

## طبق الفطير بالطيور

### المقادير :

كوب ماء . ملح - فلفل	١ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (ص ٥٣١)
ملعقة دقيق متبلة بالملح والفلفل	زوج حمام أو زوج دجاج صغيرة أو أرنب
عدد ٣ جزر تان أفرنكيتان وقطعة كرفس	متوسط بصلة كبيرة مفرمة .

### الطريقة :

- ١ - تنظيف الطيور وتقطع مقاطع . وتقبل بالبصلة المدعوكة بالملح والفلفل .
  - ٢ - يقشر الجزر ويقطع حلقات وتفرى قطعة كرفس .
  - ٣ - تغطى قطع الطيور بطبقة خفيفة من الدقيق المتبل بالملح والفلفل .
  - ٤ - يوضع لحم الطيور والخضر في الصحن ويصب فوقها الماء المتبل .
  - ٥ - يغطى الطبق بالفطيرة كما في طبق الفطير باللحم والكمي ( صفحة ٥٣٥ ) .
  - ٦ - يرج في فرن حارة مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج كالسابق .
- الفطير بالفاكهة المحفوظة

المقادير : مقدار من الفطير الدسمة رقم ١ ( صفحة ٥٣١ ) .

### الحشو :

رقم ٢	رقم ١
١ كيلو زبيب بناتي	١ كيلو زبيب بناتي ودريلي
٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفري	٣ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مسكر مفري
ملعقة كبيرة سكر	٢ ملعقة كبيرة سكر
ملعقة زبد سائح	٢ ملعقة كبيرة زبد سائح
جوزة الطيب	بشر ليمونة وقليل من جوزة الطيب

### الطريقة :

- ١ - تنظف الفواكه وتفرى ثم تخلط يباقي المقادير وتستعمل للحشو .

٣ - يفرّد الفطير نخالة ١/٢ بوصة ويقطع دوائر قطرها ٣ بوصات أو قطعاً يصفته بنفس الحجم .

٣ - يوضع مقدار ملعقة شاي من الحشو بوسط كل قطعة وتندى الأطراف جيداً بالماله .

٤ - تجمع الأطراف بعضها مع بعض مكونة كرة .

٥ - يوضع في صينية بحيث يكون سطحها الاملس لاًعلى ثم تبط قليلاً باليد .

٦ - تعمل شقوق بالسكين على السطح طولاً وعرضاً لتكوين مربعات صغيرة ينظر من خلالها الحشو . يدهن الوجه ببياض البيض ويرش بالسكر الشترشيش .

٧ - يخبز في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

### قراطيس الفطير

المقاربر : مقدار فطيرة دسمة رقم ١ ( ص ٥٢١ ) | بياض بيض للدهن .

### الطريقة :

١ - تعمل الفطيرة الدسمة وتفرّد رقيقاً نخالة ١/٢ س م .

٢ - تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢ س م وطولها ١٥ س م تقريباً ، ثم تدهن بالماله .  
دهنا خفيفاً أو تترك بدون دهن .

٣ - تغطى القوالب الخاصة بقوالب ساذجة ( سادة ) على هيئة القراطيس ، تقطع الفطيرة وذلك بلها على القالب على شرط أن تغطى اللفة ثلثي سابقتها .

٤ - يدهن السطح ببياض البيض وتخبز في فرن حار نوعاً حتى تقرب الفطيرة من التنضج فتخرج القراطيس باحتراس ويتم التنضج .

٥ - تترك حتى تبرد تماماً ثم تحشى بخليط من الآتي :

( أ ) كسترده الحشو ( ينظر باب الحشو المستعمل للبيسكوت والكلك ( ص ٦٠١ ) .

( ب ) كريمه مخفوقة محلا بالسكره ومضاف إليها قليل من الفانيليا .

( ج ) كريمه مخفوقة محلا بالسكره ومضاف إليها قاقه مسكرة ومفربة .

( د ) كريمه مخفوقة مضاف إليها نوع من المربي .

( هـ ) كريمه مخفوقة محلا مضاف إليها نوع أو أكثر من المكسرات المفربة غليظاً

## فطيرات الفطير الدسم

المقادير : ١ مقدار فطيرة دسمة رقم ١ (صفحة ٥٢٣) .

الطريقة :

١ - تعمل منها فطيرات كما في الفطيرات بالفطير البسيط (صفحة ٥٢٣) وتخبز وتترك

حتى تبرد .

٢ - تملأ بالفاكهة الطازجة أو المحفوظة أو المربى أو السكرية كما في الفطيرات

بالفاكهة (صفحة ٥٢٥) .

## رابعاً - الفطير الدسم رقم ٢ Rough puff

المقادير :

من ٣ : ١ ٤ ملعقة زبد (١٠٠ - ١٦٠)

١ ٢ ملعقة شاي عصير ليمون

١ ٢ كيلو دقيق ذرة من الملح

ماء بارد للعجن

الطريقة :

١ - ينخل الدقيق والملح .

٢ - يقطع مقدار الزبد كله قطعاً بحجم الجوز الصغير وتخلط بالدقيق .

٣ - تعجن بالماء وعصير الليمون عجينة يابسة .

٤ - تفرد وتطوى كما في الفطيرة الدسمة «أل» Flaky (صفحة ٥٣٢) ، ولكن

بدون وضع قطع الزبد حيث إنها وضعت بأكلها مع الدقيق .

٥ - تكرر عملية الفرد والطي حوالي خمس مرات .

٦ - تترك في مكان بارد مدة ساعة ثم يعاد فردها وتستعمل

طبق الفطير بلحم الضأن

المقادير :

بصلة مقطعة حلقات

ملح وفلفل . ماء

مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢

٢ كيلو لحم ضأن نخذ ١ كيلو طاطم

### والطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات وتبيل بالملح والفلفل وتغسل الطاطم وتقطع حلقات .
- ٢ - يوضع اللحم والبصل والطاطم في طبق فرن على هيئة طبقات وتبيل كل طبقة بالملح والفلفل ويضاف مقدار من الماء المتبل يصل لثلاث الطبق .
- ٣ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ويغطى بها الطبق وتتمم كما في طبق الفطير باللحم والسكى ( صفحة ٥٣٥ ) .

### أصابع الفطير بالدجاج

المقادير : ١ مقدار من الفطير الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) وتحشى بالآتى :

فنجان لحم دجاج ناضج مفروى	٢ ملعقتان كبيرتان لبن	بيض وبقسماط للتغطية
ملعقة كبيرة مسطحة زبد	ملح وفلفل أبيض	سمن غزير للتحمير
ملعقة كبيرة مسطحة دقيق		

### الطريقة :

- ١ - تعمل صلصلة بيضاء ثخينة بالدقيق والزبد واللبن وتترك حتى تغلى ( ينظر ص ٦٤ )
- ٢ - يضاف إليها الدجاج المفروى وتقلب جيداً أو تنبل بالملح والفلفل الأبيض .
- ٣ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٤٥٠ ) وتفر دريعاً جداً ، ثم تقطع مربعات  $4 \times 4$  سم .

- ٤ - يوضع قليل من الحشو وسط كل قطعة تبرم باحتراس كاللحافة مع الضغط الخفيف تغطى بالبيض ، ثم بالبقسماط وتحمى في السمن الغزير .
  - ٥ - ترفع من السمن وتوضع على ورقة لامتصاص السمن .
  - ٦ - ترص على ورقة دنيلا وتجمل بالمقدونس وتقدم ساخنة .
- طبق الفطير بالفاكهة المسكرة

المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) .

للحشو : ١٥ ملعقة زبد ، ١٥ ملعقة سكر ، ٣ بيضات ، قليل من الفانيليا ، ٧٥ جرام من فاكهة مسكرة مفربة .



### طريقة :

- ١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) وتفرد بخانة ربع بوصة .
- ٢ — يكسى بها الطبق كما فى طبق الفطيرة بالمرى ( ص ٥٢١ ) .
- ٣ — يجهز الحشو . يسخ الزبد والسكر على نار هادئة ثم يرفع الإناء من على النار وتضاف القواكه المسكرة ثم البيض المخفوق والغافيليا ويقلب جيداً .
- ٤ — يصب الخليط فى الطبق المكسو بالفطير ويخبز فى فرن حار حتى يلصق .  
فطيرت الفطير الدسم رقم ٢
- المقادير : مقدار من الفطيرة الدسمة رقم ٢ ( ص ٥٤٠ ) .

### طريقة :

- ١ — تعمل منها الفطيرات كما فى الفطيرات بالفطير البسيط ( ص ٥٢٣ ) وتخبز وتترك حتى تبرد .
- ٢ — تملأ بالقاكه المحفوظة كالشمس والكريز والخوخ الخ ، أو بالقاكه الطازجة وأحسنها الفراولا .
- ٣ — تحمل بالكريمة المخفوقة والفسق المفرى بذوق سليم .

### خامساً - الفطيرة الدسمة رقم ٣ Puff Pastry

مقادير متساوية من الزبد والدقيق ١/٢ ملعقة شاي عصير ليمون : لكل ١ كيلو دقيق .  
ماء بارد للعجين . ذرة من الملح .

### الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق والملح .
- ٢ — تعمل حفرة فى وسط الدقيق ويصب فيها جزء من الماء وتمجن العجينة يابسة .
- ٣ — توضع على لوح من الخشب أو الرخام وتمجن بخفة حتى تتناسك أجزاؤها .
- ٤ — تفرد العجينة لمستطيل نصفه يكفى لوضع الزبد مفرداً أعلاه .



- ٦ — تفصل الأجزاء بعضها عن بعض بالضغط على العلامات بسكين حاد .
- ٧ — يمسح نصف عدد القطع بالمربي والنصف الآخر بالكريمة المخفوقة ثم يلقى كل اثنين معاً أحدهما بالمربي والآخر بالكريمة .
- ٨ — يغطى السطح بالسكر المسحوق ( البودرة ) ثم يرص المشطور ( الساندوتش ) في صحن مفروش بورقة من الخمرم ( الدانتيل ) .

الميل في Milie Feuille

الطريقة :

- ١ — كالسابق ، غير أن الميل في يختلف عن المشطور ( الساندوتش ) في عدد طبقاته .
- ٢ — تعمل الفطيرة كالسابق ( مشطور الفطير بالمربي والكريمة ) مع ملاحظة عدم رش السطح بالسكر . تخبز وتفصل الأجزاء بعضها عن بعض وتترك حتى تبرد .
- ٣ — يغطى ثلث عدد القطع بالمربي ، والثلث الآخر بالكريمة المخفوقة ، والثلث الباقي بالسكر الناعم .
- ٤ — تجمع الثلاث الطبقات مكونة واحدة ، وهكذا على أن تكون الطبقة السطحية مغطاة بالسكر .

الميل في المربي

الطريقة :

- ١ — كالميل في السابق ، غير أن ثلثي القمط تغطى بالمربي والثلث الباقي بالكريمة .
- ٢ — تجمع كل ثلاث طبقات مكونة واحدة على شرط أن تكون الطبقة السطحية من المربي « مربي كريمة — مربي » .
- ٣ — يحمل السطح بالفستق المفري أو بخطوط رفيعة من الكريمة .

قراطيس الفطير المحشو

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ ( صفحة ٤٤٢ ) ، مح بيض للدهان ، مربي  $\frac{1}{8}$  كيلو ، بندق مفري غليظاً أو سوداني .

### المريقة:

- ٢ - تعمل الفطيرة الدسمة وتفرد تخانة  $\frac{1}{4}$  سم .
- ٣ - تقطع شرائح مستطيلة عرضها ٢.٥ سم وطولها ١٥ سم .
- ٣ - تغطى القوالب الخاصة ( قراطيس معدنية ساذجة ، سادة ، بشرائح الفطير بانفها على القراطيس على شرط أن تغطى اللفة ذلك سابقها ، وتترك  $\frac{1}{2}$  ساعة .
- ٤ - توضع القراطيس في صينية ويدهن الوجه بمح البيض ويزج في فرن حارة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة حتى ينضج الفطير نصف نضج . تزال القراطيس المعدنية باحتراس ويتم نضج الفطير .
- ٥ - تدهن قراطيس الفطير بالمربي السائلة ثم ترش بالبندق وتترك حتى تبرد تماماً .
- ٦ - تحشى بخليط من الآتي :
  - ١ - كسردة الحشو ( ينظر باب الحشو ص ٦٠١ ) .
  - ٢ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها قليل من الفانيليا .
  - ٣ - كريمة مخفوقة مضاف إليها فواكه مفرية .
  - ٤ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر مضاف إليها نوع من المربي .
  - ٥ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ويضاف إليها نوع أو أكثر من المسكرات المفرية غليظا .

### أصابع الفطير المحشوة

المفلاير :  $\frac{1}{4}$  كيلو عجينة دسمة رقم ٢ ( صفحة ٥٤٢ ) ، بيض للدهان .

### المريقة:

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٢ وتفرد تخانة  $\frac{1}{4}$  سم ثم تقطع  $8 \times 7$  سم .
- ٢ - تلف المربعات على قطع من الغاب أو على قطع خشبية إسطوانية قطرها ١ سم وتلتصق الحافة بالبيض .
- ٣ - تدهن بالبيض وتوضع على الصينية وتترك مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ثم تحبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير .

- ٤ - نزع قطع الغاب أو الخشب وترك الأصابع حتى تبرد بعيدة عن تيار الهواء .  
٥ - تحشى بالحشو الحلو أو المالح حسب الرغبة .

الأصابع الحلوة المحشوة

الطريقة : ١ - تعمل أصابع الفطير كالسابق وتترك حتى تبرد .

٢ - تحشى بإحدى الحشوات المذكورة في قرايطيس الفطير ( صفحة ٥٤٥ )

٣ - يدهن الطح بالزبد السائلة الدافئة وتنطى بالمسكات المفرية غليظا

مثل الفستق والبندق واللوز المحمص .

الأصابع المملحة المحشوة

الطريقة : تعمل الأصابع كالسابق وتترك حتى تبرد .

تحشى بإحدى الحشوات الآتية :

١ - جبن بيضاء مدهوكه بقليل من الزبد ومضاف إليها نعناع جاف .

٢ - ملعقتان كبيرتان من كريمه مخفوقة مضاف إليها ملعقة شاي من كرفس مفري

وملعقة شاي جبن رومى .

٣ - ملعقة زبد مخفوقة مضاف إليها نصف ملعقة شاي من معجون الأنشوجة ،

وتوضع بطرفي الأصابع فقط .

طبخ الفطير بالشيكولاتة

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ ( صفحة ٥٤٢ ) .

للحشو :  $\frac{1}{8}$  كيلو فئات خبز أفرنجى ، ٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي

فانيليا ، ٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة أو ٢ ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو ،

كوب لبن . مع ٣ بيضات .

للمزيج : يباغ ٣ بيضات ، ملعقة كبيرة من سكر ناعم ، قليل من اللوز المقشور .

الطريقة :

١ - يذاب السكر والشيكولاتة أو الكاكاو في اللبن ثم يضاف الخبز ويقلب

- الخليط حتى يبرد نوعاً فيضاف مع البيض والفانيليا ويقلب جيداً .
- ٢ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ( ص ٥٤٢ ) ويكسى بها صحن فرن مستطيل أو يصبى الشكل .
- ٣ - يوضع الخليط في الصحن المكسو بالفطير ويرج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الفطير .
- ٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويضاف إليه السكر ويمزج بخفّة .
- ٥ - يوضع المرائج على الحشوة بشكل مرتفع غير متظم ويرش بقليل من السكر الناعم ثم ترش به أنصاف أو أرباع اللوز المقشور .

### فطير التفاح

#### المقادير :

١/2 كيلو فطير دسم رقم ٣ ( ص ٥٤٢ )	١/2 ملعقة شاي قرفة ناعمة
عدد تفاحات متوسطة الحجم	بيض للدهان
ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم	صاصة مشمش ( ص ٩٤ ) للتقديم

#### الطريقة :

- ١ - يقشر التفاح وتقطع الوحدات نصفين عرضاً وتزرع البذور ويرش عليها السكر الناعم الممزوج بالقرفة وتترك مدة ١/٢ ساعة .
- ٢ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ( ص ٥٤٢ ) وتفرد ثخانة ١ سم وتقطع مربعات ١٠ × ١٠ سم .
- ٣ - يوضع نصف تفاحة بوسط كل مربع بحيث يكون جزؤها المحذب لأعلى .
- ٤ - تدهن أطراف المربع بالبيض وتلصق الأضلاع بعضها ببعض .
- ٥ - تقطع دوائر العجين بقطاعة صغيرة قطرها ٢ سم ، ثم تلصق هذه الدوائر على نقطة تقابل أطراف المربع تخبز في فرن متوسط الحرارة .
- ٦ - تقدم ساخنة أو باردة ، وقد يرش السطح بالسكر الناعم وتقدم على ورقة مخزمة ويقدم معها صلصة المشمش في قاربها الخاص .

## فطيرات محشوة

المقادير :

- ١/ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (ص ٥٤٢) | مع بيضنة مزوجة بملقعة ماء بارد للدهان
- للمحشو :
- نوع أو أكثر من أنواع الحشو المذكورة في الفولقان (صفحة ٥٤٩) .
- ١ - تفرد العجينة ثخانة ١ سم وتقطع بقطاعة مستديرة ساخنة مبللة بقطرها ٥ سم .
  - ٢ - يوضع ملء ملقعة شاي من الحشو بوسط بصف عدد الدوائر فقط .
  - ٣ - يغطى الحشو بوضع دوائر من الفطير فتسكون فطيرات محشوة مغطاة .
  - ٤ - يوضع في صينية وتترك مدة ١/٢ ساعة في مكان بارد .
  - ٥ - يدهن سطح الفطيرات بخليط البيض .
  - ٦ - تزج في فرن حار نوعاً حتى يتم نضجها .
  - ٧ - تقدم في صحن على ورقة من المخرم ( الدنتيل ) .

## فطيرات محشوة بالأنشوجة

المقادير :

١/ كيلو عجينة دسمة رقم ٣ - (صفحة ٥٤٢) . بيض للدهان . عدد ١ من الأنشوجة

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ وتفرد ثخانة ١/٢ بوصة .
- ٢ - تقطع الفطيرة مستطيلات ١٠ × ٧ سم وتدهن أطرافها بالبيض .
- ٣ - تظف الأنشوجة جيداً وينزع عظمها وتمسح جيداً من الملح .
- ٤ - توزع الأنشوجة على عدد مستطيلات العجين .
- ٥ - يطوى المستطيل نصفين عرضاً ويضغط على الأطراف حتى تلتصق .
- ٦ - يدهن الوجه بالبيض ويخبز في فرن حار نوعاً حتى ينضج الفطير .
- ٧ - ترص على ورقة دنتيل وتجعل بالمقدونس .

## الفولفان Vol - au - Vent

المقادير : ١ كيلو فطير دسم رقم ٣ (صفحة ٥٤٢).

الطريقة :

- ١ - الفطيرة الدسمة رقم ٣ وفرد ثخانة ١ : ٣ بوصة .
- ٢ - تقطع دوائر قطرها بوصتان بقطاعة ساخنة مبلة بالماء .
- ٣ - ترص الدوائر في صينية ويدهن وجهها بالبيض .
- ٤ - تعمل علامة بوسط الدوائر تصل لمنتصف ثخانة الدائرة بقطاعة ساخنة مبلة قطرها بوصة ، وتترك الدوائر مدة ١ ساعة في مكان بارد متجدد الهواء أو فوق الثلج :
- ٥ - تزعج في فرن حار ، وعند ما تجمد الحواف ويحمر لونها نوعاً تزعج الصلبة من الفرن ويرفع الغطاء بسرعة وباحتراص . وينزع الجزء اللين من الوسط . يد ملعقة صغيرة .

- ٦ - تعاد الدوائر وقطع الغطاء للفرن حتى يتم نضجها .
- ٧ - تملأ عادة بأصناف ملحمة ساخنة ، ويمكن تقديمها باردة ومملوؤها بالفاكهة والكريمة .

ملاحظة : يمكن عمل دائرة واحدة كبيرة بنفس الطريقة بدلاً من الدوائر الصغيرة

بعض الأنواع المستعملة لحشو الفولفان :

- ١ - حشوة الريسولز باللحم الناضج المفروى (صفحة ٥١٩) .
- ٢ - حشوة الريسولز بلحم الطيور الناضج (٥١٩) .
- ٣ - خليط حشو فطيرة السمك (صفحة ٥٢٧) بشرط أن تكون الصلصة البيضاء المستعملة للحشوة ساخنة .
- ٤ - حشو الجبن الرومي . ملحقتان من الصلصة البيضاء مضاف إليهما ملحقتان من الجبن الرومي المبشور وتسخن وتستهمل .

الحشو والتقديم :

- ١ - يجب أن يكون الحشو المستعمل ساخناً .



٢ - يملأ فراغ المستدبرات أو المستدير الكبير ( ويجب أن تكون ساخنة ثم يوضع الغطاء ، وقد يستغنى عنه ) . ترص في طبق على ورقة دنتيل وتقدم .

فطير بالمشمش

المقادير :

سكر ناعم		١ كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ (صفحة ٥٤٢)
$\frac{1}{8}$ كيلو كريمه مخفوقة وحلاة بالسكر		علبة صغيرة من مشمش محفوظ

الطريقة :

- ١ - تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣ ( صفحة ٥٤٢ ) وتفرد ثخانة بوصة .
- ٢ - تغمس قطعة قطرها بوصتان في الماء الساخن ويقطع بها دوائر من العجين .
- ٣ - تغمس قطعة أخرى قطرها بوصة في الماء الساخن وتوضع بوسط حلقة العجين ويضغط عليها لعمل علامة تصل لمنتصف سمك العجينة .
- ٤ - تخبز في فرن حار حتى تنضج ثم تبرد .
- ٥ - تنزع الحلقة الوسطى ويقور ما بوسط الدائرة ( الجزء اللين ) .
- ٦ - يصفى المشمش من الشراب قبل استعماله بمدة ويركز بفراغ كل حاقة نصف مشمشة بحيث يكون التجويف الأوسط للمشمشة لأعلى .
- ٧ - يحمل فراغ المشمش بالكريمة المخفوقة .

توردة الميل في ( رقم ١ )

المقادير :

- ١ - الفطير : كيلو فطيرة دسمة رقم ٣ ( ٥٤٢ ) .
- ٢ - اللوز : ٤ ملاعق كبيرة من مربى المشمش ، ٣ ملاعق كبيرة كريمه مخفوقة حلاة بالسكر ويضاف إليها قليل من الفانيليا .
- ٣ - لانهجبل : ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم ، ٣ ملاعق كبيرة من فستق مفرى .

### الطريقة :

- ١ — تعمل الفطيرة الدسمة رقم ٣، وبعد فردها وطبها ٦ مرات كما في (٥٤٣) تترك مدة ١ ساعة في مكان متجدد الهواء أو فوق الثلج .
- ٢ — تفرد سمك ١ سم ويقطع منها ٤ مستديرات قطر الواحدة ٢٥ سم .
- ٣ — تخرم المستديرات بشوكة وتترك مدة ١ ساعة في مكان متجدد الهواء أو على الثلج
- ٤ — تخبز المستديرات في فرن حار نوعاً حتى تنضج ، ثم توضع على قاعدة سلك أو منخل حتى تبرد ثم تساوى أطرافها .
- ٥ — تغطى دائرتان بالمربي ودائرة بالكريمة المحلاة وتترك الرابعة بدون تغطية .
- ٦ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالمربي والثانية بالكريمة والثالثة بالمربي ، ثم توضع الطبقة الرابعة ويضبط عليها لنتصق الطبقات ويتساوى السطح .
- ٧ — يغطى السطح بطبقة من السكر الناعم وتدهن الجوانب بقليل من المربي المسائلة ثم ترش بالفستق المقرى لتجميلها . توضع التورنة على صحن مفروش بورقة دنتيل وتقدم .

### تورنة الميل في ( رقم ٢ )

المقادير : مثل تورنة الميل في السابقة ، تراد مقدار الكريمة إلى ٥ ملاعق بدلا من ٣ ملاعق

### الطريقة :

- ١ — تعمل ٤ مستديرات وتخبز وتترك حتى تبرد وتساوى أطرافها كالسابق .
- ٢ — تغطى دائرتان بالمربي ودائرتان بالكريمة .
- ٣ — تجمع الأربع دوائر بحيث تكون الطبقة السفلى مغطاة بالكريمة والثانية بالمربي والثالثة بالكريمة والرابعة بالمربي .
- ٤ — يساوى سطح التورنة ( طبقة المربي ) بسكين دائي وتدهن الجوانب بالمربي وتعمل بالفستق كالسابق .

٥ — ينقش السطح بالكريمة المخفوقة على حسب الذوق باستعمال أنبوبة على هيئة حزم أو شريط رفيع .

### سادسا — عجينة الشو Choux pastry

وتستعمل عادة للحلوى ؛ كالبسطة بأنواعها وبلح الشام الخ .

ومقاديرها تختلف تبعا للصنف المطلوب .

مقرر رقم ١ وهو شائع الاستعمال فى معظم الأصناف كما أنه اقتصادى .

ملعقة زبد	بيضتان	قليل من الفانيليا
مل ٢. ملعقة كبيرة دقيق	١/٢ كوب ماء	ذرة من الملح

الطريقة :

١ — يغلى الماء والزبد معاً ثم يرفع من على النار .

٢ — يضاف الدقيق المنخول دفعة واحدة مع التقليب المستمر .

٣ — يعاد على النار مع التحريك المستمر إلى أن يصير كالكرة (مدة ٥ دقائق) .

٤ — يبرد الخليط قليلاً ثم يضاف إليه البيض المخفوق واحدة بعد الأخرى مع التقليب بقوة .

٥ — تضاف الفانيليا . وتستعمل العجينة على حسب الطلب .

مقرر رقم ٢ . وهو دسم ويعمل على زيادة خفة العجين :

٣ ملاعق كبيرة دقيق (١/٨ ك)	عدد ٢ ملعقة شاي سكر	٤ بيضات
٣ ملاعق زبد (١/٨ ك) كوب ماء	(النوع الحلو)	ذرة من الملح . قليل من الفانيليا

الطريقة : ١ — يغلى الماء والزبد ويضاف الدقيق المنخول ثم يوضع على النار مع

التحريك الجيد حتى تتكون كرة .

٢ — يبرد الخليط قليلاً ويضاف السكر والفانيليا .

٣ — يضاف مح ( صفار ) البيض واحدة بعد الأخرى ويحرك جيداً وبقوة .

٤ — يرب البياض حتى يجمد تماماً .

٥ — يضاف البياض ويخلط بخفّة ثم يقلب الجميع وتعمل على حسب الطلب  
الأكليز بالشيكولاتة

المقادير :

مقدار من عجينة الشو السابقة رقم ١ ورقم ٢	} حلوى الشيكولاتة بالماء أو القهوة أو ينظر ص ٦٠٥
كريمة مخفوقة محلاة أو كستردة الحشو (ص ٦٠١)	

الطريقة :

- ١ — توضع عجينة الشو في كيس به بليطة سادة قطرها ١ بوصة . وتضغط على هيئة أصابع متساوية الطول في صينية مدهونة ( يستعمل سكين ساخن ) .
- ٢ — تخبز في فرن حار نوعاً من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .
- ٣ — تفتح من الجانب باحتراس وينزع اللب من داخلها وهي ساخنة ( إن وجد )
- ٤ — تحشى وهي باردة بالكريمة المخفوقة المحلاة أو كستردة الحشو .
- ٥ — يغطى سطح كل واحدة بحلوى الشيكولاتة أو بحلوى القموة ( ينظر باب غطاء الكعك ص ٦٠٥ ) .

الأكليز السادة المستدير

- ١ — ويطلق عليه اسم Cream Buns وفيه تشكل عجينة الشو إلى أقراص مرتفعة طولها ٢ بوصة وتخبز في فرن حار نوعاً ( ويستعمل لها مقدار عجينة الشو رقم ٢ صفحة ٥٥٢ ) .

- ٢ — تحشى بالكريمة المخفوقة المحلاة بالسكر أو بكستردة الحشو ويغطى وجهها بسكر بسكر الحلوى المخول بدلا من حلوى الشيكولاتة .

بلح الشام

المقادير

مقدار من عجينة الشو	} شراب برائحة الفانيليا أو ماء الورد	} زيت أو مسلي للتحمير فستق مفروى للتجميل
( ص ٥٥٢ ) رقم ١		

١ — توضع عجينة الشو في كيس به بلبلة منقوشة خاصة .  
٢ — تدهن اليد اليسرى بالزيت وتضغط عليها العجينة من الكيس على هيئة أصابع طولها ٨ ½ ويلقى كل أصبع باحتراس في الزيت أو السمن المقدوح خفيفاً وتكرر العملية

٣ — تغلب من وقت لآخر أثناء التحمير حتى تنضج تماماً .  
٤ — يرفع بمقصوفة على ورقة ليمتص الزيت . يوضع في صيلية ويغمر بالشراب  
٥ — يرفع من الشراب ويرص بنظام وبرش السطح بالفستق المفري .  
بلع الشام على الطريقة الإستراية

الطريقة :

١ — يعمل كبلع الشام السابق بشرط ألا يزيد طول القطعة عن ٥ سم .  
٢ — ترفع القطع بمقصوفة على ورقة لامتصاص الزيت .  
طريقة التقديم :

١ — يرش الوجه بالسكر الناعم المخلوط بقليل من بودرة الفانيليا ، أو .  
٢ — تدهن القطع بقليل من المربي السائلة ، ثم تغطى بالبندق المفري المحمص أو بجوز الهند ، يرص على صحن مفروش بورقة دنتيل ويقدم .  
الأكثير على الطريقة الأسبانية

المقادير :

مقدار من عجينة الشو ( صفحة ٥٥٢ )	صلصة المربي ( صفحة ٩٢ )
سكر ناعم	زيت أو سمن غزير التحمير

الطريقة :

١ — تعمل عجينة الشو وتوضع في كيس به بلبلة سادة وتضغط منه قطع صغيرة طولها بوصة .

- ٢ - تحمر القطع في السمن الغزير أو الزيت ( كما في بلع اشام ) مدة ١٠ دقائق ثم  
ترفع على ورقة ليمص السمن .  
٣ - توضع في صحن على ورقة من الدنثيل وترش بالسكر الناعم وتقدم ومعها صلصة  
المربي في قاربها الخاص .

### لقمة الفطير بالجبن Cheese Aiurettes

المقادير :

مقدار من عجينة الشورقم ١ (صفحة ٥٥٢) | ٦-٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومي مبشور  
سمن غزير للتحمير | ملح - قلقل أبيض

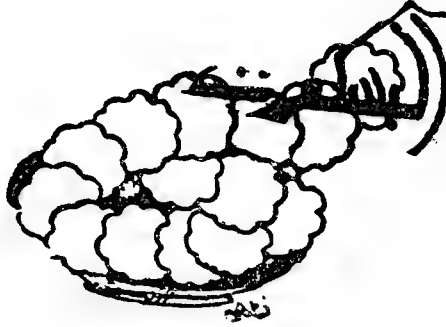
الطريقة :

- ١ - تعمل عجينة الشور مضافاً إليها الملح والقلقل ، ويضاف إليها نصف مقدار  
الجبن المبشور .  
٢ - يسخن السمن جيداً ثم تملأ ملعقة شاي بالعجينة وتلقى في السمن وتكرر  
حتى ينتهي المقدار وتترك حتى تنضج من ١٠ : ١٥ دقيقة .  
٣ - تثلث وتصفى من السمن وتوضع على ورقة دنثيل وترش بباقي الجبن المبشور  
والقلقل الأحمر وتقدم ساخنة .

### الإكلير المالح

مقدار الإكلير الصغير الحجم ( على الطريقة الأسبانية ص ٥٥٤ ) ويحشى بنوع  
من الآتي :

- ١ - سردين مغزوع شوكة وممزوج بقليل من الزبد أو معجون أنشوجة .  
٢ - سمك ناضج مقرى متبل بالملح والقلقل وعصير الليمون .  
٣ - سمك بالمايونيز أو شرائح لسان .  
٤ - كريمة مخفوقة مضافاً إليها قليل من السكر المسكر والمقرى ومتبلة بالملح .  
التقديم : يرص في صحن ويحمل بالمقدونس ، ويوضع مجاميع من الأوراق الخضراء  
بطرفي كل واحدة .



في عمل البسكوت والكعك يجب مراعاة تحضير الآتي :

- ١ - إيقاد النار ، الفرن ، تجهيز الصواني والقوالب والمقادير اللازمة للعمل .
- ٢ - البدء في العمل في مكان بارد حتى يتيسر لنا عمل عجينة جيدة خفيفة متوسطة الليونة . وترعى الشروط السابقة إلى سرعة العمل وإدخال البسكوت والكعك الفرن بسرعة قبل أن يقل مفعول الخميرة لتسرب جزء من غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعمل على رفع العجينة وخفتها .

والبسكوت أصناف متعددة . ولعمله ثلاث طرق أساسية .

### أولا - الطريقة البسيطة

وفيه تكون كمية المادة الدهنية المستعملة لا تزيد على نصف مقدار الدقيق .

طريقة العمل :

- ١ - يندخل الدقيق والخميرة معاً .
- ٢ - يفرك السمن أو الزبد بأطراف الأصابع إلى أن يخلط تماماً في الدقيق مع ملاحظة رفع الأيدي في الهواء في أثناء الفرك .
- ٣ - تضاف بقية المقادير الجافة للخليط السابق « السكر » مسحوق شيكولاتة - كاكو - قرفة - زنجبيل .
- ٤ - تعمل حفرة في الوسط ويمزج الجميع بالسائل « البيض أو اللبن أو الماء » ، حتى تكون عجينة يابسة نوعاً .
- ٥ - تبسط العجينة بالنشابة إلى أن تصير رقيقة « على حسب الطلب » ، ثم تقطع أشكالاً وتخبز

## بسكوت القرفة

المقادير :

بيضة ، قليل من اللبن إذا احتاج الأمر		$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق
ملعقة شاي كبيرة من مسحوق القرفة		$\frac{1}{8}$ كيلوزبد (٣ ملاعق) أو ملعقتان سمن
$\frac{1}{8}$ ملعقة شاي خيرة ييكنج بودر		٣ ملاعق سكر بودرة ( $\frac{1}{8}$ ك)

للتجميل : حلوى الماء الملونة ( ص ٦٠٥ ) ، كزير مسكر . مربى الفراولا أو المشمش

الطريقة :

- ١ — تعمل العجينة بالطريقة البسيطة ( صفحة ٥٥٦ ) ، ثم تفرد وتقطع دوائر وتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
- ٢ — يترك البسكوت حتى يسهرد ثم يبسط طبقة خفيفة من من المربى على بسكوتة وتلصق بالأخرى .
- ٣ — يوضع قليل من حلوى الماء الملونة في الوسط وتوضع قطعة صغيرة من الكزير بوسطها قبل أن تجف .

## بسكوت القرفة بالسمن

المقادير : كمقادير بسكوت القرفة السابق ، غير أن البسكوت يجملى سطحه بالبيض والسمن الأبيض .

الطريقة :

- ١ — تشكل العجينة حلقات صغيرة مجوفة يدهن وجهها بالبيض ثم يغطى بالسمن .
- ٢ — يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ : ١٥ دقيقة .

## بسكوت اللوز ( رقم ١ )

المقادير : مله ٤ ملاعق دقيق ، ملعقتان من زبد أو سمن ، مح ( صفار ) بيضة ، عصير ليمون ملعقة كبيرة سكر ، وماء بارد للعجن .



المشكلة: بياض بيضتين ، قليل من الفانيليا ، ملحقتان من سكر بودرة ، لوز مفري ناعم لتكوين عجينة لينة نوعا .

الطريقة :

- ١ - يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٥٦) .
  - ٢ - يفرد ويقطع دوائر صغيرة ثم يوضع بوسط كل واحد قليل من المشكلة .
  - ٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
- بسكوت اللوز ( رقم ٢ )

المقادير :

$\frac{1}{8}$  كيلو دقيق |  $\frac{1}{8}$  كيلو زبد | مح ( صفار ) بيض للعجن | لوز مفري غليظ أو أنصاف  
مل ٢ ملحقة من سكر بودرة | بياض بيض لدهن الوجه ( للتجميل )

الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة البسيطة ، ويفرد سمك  $\frac{1}{8}$  بوصة ، ويقطع أو يشف على حسب الرغبة
  - ٢ - يدهن الوجه ببياض البيض ويرش السطح باللوز المفري غليظا ، أو يوضع نصف / لوزة بوسط كل دائرة في حالة تقطيعه مستديرات .
  - ٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .
- بسكوت الأرز

المقادير :

٥٠٠ ملعقة كبيرة ذقيق أبيض ، مح بيضة | ملحقتان من سكر بودرة  
 $\frac{1}{8}$  ملحقة كبيرة ذقيق الأرز ،  $\frac{1}{8}$  كيلو زبد | ملحقة كبيرة من لوز أو سوداني مفري ناعم

الطريقة :

- ١ - يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة ( ص ٥٥٦ ) ، وإذا كانت العجينة يابسة جداً فيضاف إليها قليل من مح البيض .
- ٢ - تفرد العجينة بالشابة سمك  $\frac{1}{8}$  سم وتقطع حلقات .

٣ — يغمس سطح الحلقات بالهوك و توضع في صينية مدهونة وتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة .

### بسكوت الشوفان ( رقم ١ )

المقادير :

٤ ملاعق شوفان ناعم ٢ ١/٢ ملعقة دقيق	من بيضة : بيضتين ١ ١/٢ ملعقة سكر
٢ ١/٢ ملعقة زبد . ذرة ملح	١/٢ ملعقة شاي من خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة ( صفحة ٥٥٦ ) .

٢ — تفرد على لوحة مرشوشة بالدقيق سمك ١/٨ بوصة .

٣ — تقطع مربعات أو مستديرات و توضع على صينية مدهونة

٤ — تخبز في فرن متوسط الحرارة من ١٠ : ١٥ دقيقة .

### بسكوت الشوفان ( رقم ٢ )

المقادير :

٧ ملاعق دقيق ٤٠ ملاعق شوفان ناعم	ملعقتان كبيرتان من عسل أفرنكي
ملعقتان كبيرتان من سكر أحمر	مضاف إليهما ملعقة كبيرة من ماء مغلي
١/٢ ملعقة شاي من بهار أفرنكي	ملعقة شاي من بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل العجينة بالطريقة البسيطة ( ٥٥٦ ) .

٢ — تقطع قطعاً بحجم الجوز و تكور ثم توضع في صينية و تضغط قليلاً .

٣ — توضع قطعة من اللارنج المسكر أو لوزة مقشورة متوسط كل واحدة و تضغط .

٤ — تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .

## بسكوت الزنجبيل

### المقادير :

$\frac{1}{4}$  كيلو دقيق ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة زبد ،  $\frac{1}{4}$  ملعقة سكر | ٣ ملاعق شاى مسطحة زنجبيل بودرة  
ملعقة شاى من خميرة بيكنج بودر | ملعقتان كبيرتان من عسل Treacle بدافليلا

### الطريقة :

- ١ - يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة (ص ٥٥٦) ويعجن بالعسل الدافىء .
  - ٢ - تفرد العجينة بالنشابة وتقطع ، أو تشكل بحجم عين الجمل كما فى بسكوت الشوفان رقم ٢ تخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١٠ : ٢٠ .
- بسكوت جوز الهند

### المقادير :

مل ٨٠ ملاعق دقيق ، ٣ ملاعق زبد أو ملعقتان سمن | ٤ ملاعق سكر . مح ٣ بيضات للعجن  
ملعقة صغيرة من خميرة بيكنج بودر | ٤ ملاعق جوز هند مبشور . قليل من الفانيليا

### الطريقة :

- ١ - يعمل البسكوت بالطريقة البسيطة (ص ٥٥٦) ، وتفرد العجينة سمك  $\frac{1}{4}$  سم و أشكالا على حسب الرغبة . يدهن الوجه بياض البيض ويرش بجوز الهند
  - ٢ - يتخبز فى فرن حار نوعاً من ٢٠ : ٣٠ دقيقة .
- بتون ساليه ، بسكوت بالكمون ،

### المقادير :

$\frac{3}{4}$  كيلو دقيق . ملح - كمن | ملعقتان شاى خميرة بيكنج بودر  
 $\frac{3}{4}$  كيلو سمن . بيضتان | كوب لبن للعجن مسمم و كمن للوجه

الطريقة :

- ١ - تعمل العجينة بالطريقة البسيطة (ص ٥٥٦) .

٢ - تشكل أصابع مستطيلة متساوية ويدهن وجهها باللبن أو البيض ثم يرش الوجه بالسهم فقط أو بالكومن فقط أو بكليهما ، يخبز في فرن متوسط الحرارة .

بسكوت مملح بالبطاطس

المقادير :

ملعقة كبيرة من كومن ناعم	٢ كيلو دقيق ، ملعقة شاي من ملح
مع ٣ بيضات	١ كيلو بطاطس مسلوقة مفروى ناعماً
كوب سمن سائج	١١/٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - ينخل الدقيق والملح والخميرة ويضاف إليه الكومن .
- ٢ - يضاف السمن السائج الدقيق ويفرك بأطراف الأصابع ( طريقة بسيطة )

صفحة ٥٥٦ .

- ٣ - يضاف البطاطس ويخلط الجميع جيداً . يعجن بمح البيض عجينة يابسة .
- ٤ - تفرد العجينة سمك ١ سم وتقطع مستديرات صغيرة أو أصابع كالبتون ساليه وتخبز في فرن متوسط الحرارة .

شورت برد Short Bread

المقادير :

( رقم ٣ )	( رقم ٢ )	( رقم ١ )
١/٢ كيلو زبد	مل ٣ ملاعق كبيرة دقيق ( ك )	٤ ملعقة كبيرة دقيق
١/٨ كيلو زبد	مسحوق الأرز	١١/٢ ملعقة كبيرة مسحوق الأرز
١١/٢ ملعقة سكر	٣ قطع من الزبد بحجم البيضة ( ١/٨ ك )	٤١/٢ قطع من الزبد بحجم البيضة
	١١/٢ ملعقة كبيرة سكر بودر	٤ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفروى
	ذرة من بيكر بونات الصوديوم	ملعقتان كبيرتان سكر بودرة

الطريقة :

- ١ -- تخطط المقادير الجافة (عدا اللوز) وتنخل ثم يضاف إليها اللوز كما في المقدار رقم ١

- ٢ — تعصر الزبد في شاشة ثم تضاف المقادير الجافة وتدعك معها جيداً حتى تتكون عجينة يابسة وتلت باليد جيداً حتى تنعم .
- ٣ — تقسم العجينة قسمين ويبسط كل قسم مستديراً باليد على صينية فرن سمك ٢ سم .
- ٤ — ينحرم الوجه وتزخرف الحواف بالشوكه وتترك العجينة بالصينية مدة ١ ساعة .
- ٥ — تزدج في فرن متوسط الحرارة من ٢٠ : ٤٠ دقيقة .

### بسكوت الجبن

#### المقادير :

ملء ٢ ملعقة كبيرة دقيق قطعة من الزبد بمجم البيضه | ملح بيضة : بيضتين ، ملح - فلفل أحمر  
٤ ملاعق كبيرة مسطحة جبن رومى مبشور ١/٤ ملعقة شاي من مستردة بودرة

#### الطريقة :

- ١ — يعمل بالطريقة البسيطة ( صفحة ٥٥٦ ) ثم تفرد العجينة سمك ١/٨ بوصة .
- ٢ — تقطع دوائر صغيرة نوعاً بالمقاطع وينحرم وجهها أو تقطع كعبدان الكبريت ثم تعمل بعض من الحلقات المستديرة المجوفة الوسط ( كعك ) .
- ٣ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

#### طرق التقديم :

- ١ — تعمل مجاميع من عيدان البسكوت وتوضع كل مجموعة بداخل حلقة وترص في صحن على ورقة وترتب وتجميل بالمقدونس .
- ٢ — تجميل الحلقات المستديرة بقليل من أحد الأصناف الآتية :
- ( أ ) ١/٢ كوب كريمه مخفوقة تضاف إليها ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور .
- ( ب ) ١/٢ كوب كريمه مخفوقة تضاف إليها ملعقة حلو من جبن رومى مبشور وملعقة حلو من كرفس أبيض مفرى ناعماً .

الطريقة : يوضع الخليط المختار على البسكوت بملعقة صغيرة بشكل هرمى ويحمل بورقة صغيرة من المقدونس أو الكرفس أو يضغط الخليط على البسكوت باستعمال بلبله منقوشة على هيئة وردة وتجميل بورقة أو عرق مقدونس صغير .

### بسكوت بالأنشوجة

الطريقة: كقادير بسكوت الجبن السابق ويستبدل بالمسردة نصف ملعقة شاي من روح

الأنشوجة تشتري في زجاجات Ancrovy Essence ،

الطريقة:

- ١ — كالسابقة ، غير أن العجينة المفرودة تقطع دوائر فقط .
- ٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثم تبرد وتجمل بالطريقة الآتية :  
( أ ) يحمل السطح بوردة أو بشرائط من حشو البيض بالأنشوجة ( صفحة ٤١٧ )  
( ب ) يحمل السطح بخلط من السردين الممبوك بالزبد والمقدونس ، فيوضع الخليط بملقعة صغيرة بشكل هرمي ويحمل بالمقدونس .

### بسكوتات باللبن

تعجن هذه الأنواع باللبن ، أو الكريمة ، ويستغنى حينئذ عن استعمال البيض وهذه الأنواع صالحة للأفراد الممنوع عنهم أكل البيض .

### بسكوت باللبن

المقادير : ٣ ملاعق كبيرة دقيق . ملعقة كبيرة مسطحة زبد .  $\frac{1}{4}$  كوب لبن .  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي من خميرة بيكنج بودر . ذرة ملح .

الطريقة:

- ١ — تنخل المقادير الجافة ، يسيح الزبد ويضاف إليه اللبن .
- ٢ — يعجن الدقيق عجينة ناعمة يابسة .
- ٣ — تفرد على لوح مرشوش بالدقيق سمك  $\frac{1}{8}$  بوصة ثم تخرم بشوكة .
- ٤ — تقطع دوائر وتوضع على صينية مدهونة .
- ٥ — تخبز في فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة .

### بسكوت بالكريمة

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو دقيق ، من ١ :  $\frac{1}{4}$  ملعقة كبيرة زبد قليل من الملح ، كريمة للعجن

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق ويضاف إليه الملح .
  - ٢ — تفرك الزبد في الدقيق ( طريقة بسيطة ) ص ٥٥٦
  - ٣ — يعجن بالكريمة عجينة يابسة . تلت العجينة جيداً مدة ٥ دقائق .
  - ٤ — يفرد رفيعاً ويخرم سطحها بشوكة ثم تقطع دوائر .
  - ٥ — توضع على صينية ساخنة ويخبز في فرن حار .
- ملحوظة : يقدم هذا النوع عادة مع الجبن في نهاية قائمة الطعام .

### بسكوت السهم

المقادير : ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق ( $\frac{1}{8}$  ك ) ، ملعقة كبيرة مسطحة سمن ، ملعقة كبيرة

سكر ناعم ، سمس للوجه  $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي من كربونات النوشادر ،  $\frac{1}{4}$  كوب لبن حليب ، فانيليا .

الطريقة :

- ١ — ينخل الدقيق ، يذاب السكر في اللبن ، وتضاف إليه كربونات النوشادر ويقلب جيداً ، وتضاف الفانيليا .

- ٢ — يعجن اللبن بالدقيق عجينة متوسطة الليونة .
- ٣ — يسخن السمن بشرط ألا يقدح ، ويضاف للعجينة وتعجن ثانياً .
- ٤ — تقطع العجينة قطعاً متساوية وتشكل كالإصبع وتدرج على السمس .
- ٥ — توضع على صينية مدهونة بالسمن وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ثانياً — الطريقة الدسمة

طريقة العمل .

- ١ — يدعك الزبد جيداً بملعقة خشب .
- ٢ — يضاف إليه السكر الناعم ويرب جيداً حتى يصير كالقشدة .

٣ - يضاف السائل الممزوج بالفانيليا والدقيق الممزوج بالخيرة بالتبادل إلى أن ينتهي مقدار الدقيق وتكون عجينة يابسة .

٤ - تبسط باللشابة كالطريقة السابقة وتقطع على حسب الطلب ثم تخبز .  
الخبز : يخبز البسكوت عادة في فرن حار مدة قصيرة .  
بسكوت الليمون

المقادير :

$\frac{1}{8}$  كيلو دقيق (مل ٦ ملاعق) | ٣ ملاعق كبيرة سكر (  $\frac{1}{8}$  ك ) | قليل من البهار الأفرنجي  
 $\frac{1}{8}$  كيلو زبد أو سمن | بيضة كبيرة ، بشر (قشر) ليمونة ( ويمكن الاستغناء عنه )

الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة السابقة ويجب أن تكون العجينة يابسة صالحة للفرد .
- ٢ - يفرد سمك ٢ سم ويقطع بالمقاطع أو يبرم ويشكل على هيئة عجينة أو على حسب الرغبة
- ٣ - يدهن الوجه بالبيض ويخبز في فرن متوسط الحرارة من ١٠ : ١٥ دقيقة ثم ينضج ويحمر لونه نوعاً .

بسكوت الزنجبيل

المقادير :

$\frac{1}{8}$  كيلو دقيق ( ٦ ملاعق ) |  $\frac{1}{8}$  كيلو سكر ناعم ( ٣ ملاعق ) | ذرة ملح  
 $\frac{1}{8}$  كيلو زبد أو سمن | ملحقة شاي مسحوق الزنجبيل | بيضة كبيرة

الطريقة :

- ١ - يعمل البسكوت بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٥٤ ) وتفرد العجينة باللشابة سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة ويخرم سطحها قليلاً .
- ٢ - تقطع مستديرات مشرشرة الحافة أو سادة ويخبز في فرن متوسط الحرارة أو يقطع بعضها دوائر وبعضها حلقات ، وبعد الخبز والتبريد يوضع قليل من المربي وسط المستدرو وتغطي الحلقة لتظهر المربي ثم يرش السطح الباقي بقليل من السكر الناعم



## بسكوت بالهار

المقادير :

بيضة أو بيضتان	بشر ليمونة	$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بهار أفرنكي	$\frac{1}{8}$ كيلو سكر (٣ ملاعق)	$\frac{1}{8}$ كيلو زبد

الطريقة :

- ٢ — يعمل بالطريقة الدسمة (ص ٥٦٤) تفرد العجينة وتقطع دوائر أو أشكال مختلفة .
  - ٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة من ١٠ : ١٥ دقيقة .
- بسكوت الشيكولاتة

المقادير :

٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة	$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق
مبشورة	٤ قطع من الزبد بحجم البيضة بيضة
٣ ملاعق سكر ناعم ( $\frac{1}{8}$ كيلو)	واحدة .

الحشو : مربى أو مربى وعين جبل مفري .

للتنظيف : تغطى بحلوى الشيكولاتة (٦٠٥ أو ٦٠٧) .

الطريقة :

- ١ — تعمل بالطريقة الدسمة (ص ٥٦٤) وتفرد وتقطع دوائر وتخبز في فرن متوسط الحرارة ، ثم توضع على منخل حتى تبرد .
  - ٢ — تغطى بسكوتة بطبقة من الحشو ثم تغطى بالآخرى .
  - ٣ — يغطى السطح بحلوى الشيكولاتة ويخزف بقطعة عين جبل وانجيلسكا .
- بسكوت الارز

المقادير :

بيضة	٣ قطع من الزبد بحجم البيضة	٣ ملاعق دقيق ( $\frac{1}{8}$ كيلو)
٣ ملاعق سكر بودرة	أو ملعقتان سمن	٣ ملاعق مسحوق الارز ( $\frac{1}{8}$ ك)
( $\frac{1}{8}$ ك) قليل من الفانيليا		

الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة (ص ٥٦٤) ويفرد سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة ثم يختم السطح بشوكة
- ٢ - يقطع بالمقاطع مستديرات وتخبز في فرن متوسط الحرارة .  
بسكوت لانكشير

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من الدقيق	ملعقتان كبيرتان مسحوق الأرز أو كورن فلور
ملعقتان من سكر ناعم قطعان	Corn Flour . قليل من الفانيليا
من الزبد بحجم البيضة - بيضة واحدة	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤) ويشكل قطعاً بحجم البندقة ويضغط عليها قليلاً .
- ٢ - يخبز في فرن هادئ ، ثم يترك حتى يبرد .
- ٢ - يلمص كل اثنين بالمربي ويمكن تجميل الحوافي بالفستق المفري .  
بقى فور

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كوب سمن	كوبان من دقيق	ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
$\frac{3}{4}$ كوب سكر ناعم	بيضتان	فانيليا

الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة ( ٥٦٤ ) ، ويشكل على حسب الرغبة ويخبز في فرن متوسط الحرارة :
- ٢ - يزخرف باستعمال حلوى الشيكولاتة والفستق المفري .

### بقي فور بالشيكولاتة

**المقادير :** كمقادير البقي فور السابق بإضافة ملحقتين من الشيكولاتة البودرة أو ملعقة  
كاو لمقدار الدقيق .

**الطريقة :** كالبقي فور السابق .

### الغريبة

**المقادير :** مقدار من السمن  $\frac{1}{4}$  مقدار من السكر الناعم ، مقداران من الدقيق ، أو على  
حسب الحاجة .

**الطريقة :**

١ — تتبع الطريقة الدسمة ( صفحة ٥٦٤ ) مع مراعاة دك السمن جيداً حتى يبيض  
لونه ثم يضاف السكر .

٢ — يضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الدك حتى تتكون عجينة يابسة .

٣ — تشكل على حسب الرغبة وتعمل باللوز والفسق وتخبز في فرن هادئ .

### أصابع أبو فروة

**المقادير :**

٨ ملاعق أبو فروة مسلوق ومفري ناعماً	$\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة دقيق
٣ : ٢ بيضات	$\frac{1}{4}$ ملعقة زبد
بيض ، سكر سنتر فيش للوجه	٣ ملاعق كبيرة سكر

**الطريقة :**

١ — تعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٦٤ ) ويجب أن يكون الخليط في النهاية يابساً

يمكن فردة ، تفرد سمك  $\frac{1}{4}$  سم ويدهن الوجه بالبيض .

٢ — تقطع  $٥ \times ١ \frac{1}{4}$  سم ويرش سطحها بالسكر السنتر فيش .

٣ — توضع في صينية مدهونة وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

## بسكوت العيد

### المقادير :

مح بيضتين ٤ ملاعق كبيرة مسطحة	حل ١٠ ملاعق كبيرة دقيق
زبيب بناتي ذرة من العصفر منقوعة في	٧ قطع من الزبد بحجم البيضة
ملعقة كبيرة من ماء الورد	٤ ملاعق كبيرة سكر ناعم

### الطريقة :

- ١ - تعمل الطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤) ويصني ماء الورد من العصفر ويستعمل ويجب أن تكون العجينة في النهاية يابسة يمكن فردها .
- ٢ - تفرد سمك ١ بوصة وتقطع أشكالا بقطاعة مشرشرة الحافة .
- ٣ - توضع على صينية مدهونة في فرن هاديء من ١٠ : ١٥ دقيقة .

## بسكوت الزيب

### المقادير :

٤ ملاعق كبيرة مسطحة زيب بناتي	١ كيلو دقيق
٥ ملاعق كبيرة مسطحة لاريج	٤ قطع من الزبد بحجم البيضة
مفري أو خليط منهما	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم
	مح بيضة أو بيضتين

### الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٦٤)
  - ٢ - يفرد سمك ١ بوصة ويقطع بالمقاطع أشكالا مختلفة
  - ٣ - يوضع على صينية مدهونة ويزج في فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة
- بسكوت الكورن فلور

### المقادير :

١/٢ ملعقة شاي بيكر بونات صوديوم	٣ ملاعق كبيرة كورن فلور ذرة ملح
٣ ملاعق كبيرة لبن للعجن	٣ ملاعق كبيرة دقيق عادي ٢ ملعقة زبد

### الطريقة :

- ١ — يخلط الدقيق بالكورن فلور والبيكر بونات والملح .
  - ٢ — يخمق الزبد ثم يضاف إليه الدقيق تدريجاً مع التقليب الجيد .
  - ٣ — تعجن باللبن المعجينة يابسة وتفرد سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة ويختم سطحها بالشوكة .
  - ٤ — تقطع دوائر مربعة بحافة الوسط وتوضع على صينية مدهونة .
  - ٥ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- بسكوت بالمحلب

### المقادير :

$\frac{1}{2}$ كילו دقيق	$\frac{1}{2}$ فنجان قهوة زيت
مل ٣ ملاعق كبيرة سكر بودرة	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
٢٥٠ فنجان قهوة سمن . لبن للعجن	عدد ٣٠ حبة من المحلب مدقوقة ناعماً

### الطريقة :

- ١ — يعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٦٤ )
- ٢ — يفرد ويقطع أشكالاً مختلفة أو حلقات أو يبرم ويشكل أشكالاً مختلفة على حسب الرغبة . يخبز في فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة

### ثالثاً — الطريقة الأسفنجية

### طريقة العمل :

- ١ — يضرب البيض جيداً مدة ٥ دقائق .
- ٢ — يضاف إليه السكر ويستمر في الضرب حتى يصير المزيج ثخيناً .
- ٣ — يضاف الدقيق بعد نخله وكذا المقادير الأخرى وتمزج بخفة متناهية .
- ٤ — يشكل على حسب الطلب ويخبز .

## بسكوت اليانسون (رقم ١)

المقادير :

¼ كيلو دقيق	¼ ملعقة شاي من خميرة بيكنج بودر
¼ كيلو سكر ناعم	¼ د د د كربونات النوشادر
٨ بيضات	ملعقة شاي يانسون

الطريقة :

١ - يفصل الملح من البياض ثم يضاف السكر إلى الملح ويرب جيداً مع إضافة كربونات النوشادر .

٢ - ينخل الدقيق والخميرة ثم يضاف إليه اليانسون .

٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً

٤ - يضاف بياض البيض المتجمد والدقيق بالتبادل مع التقليب بخفة .

٥ - يصب في صينية مدهونة ويساوى السطح تماماً - يخبز في فرن حار .

٦ - تبرد الصينية تماماً ثم تقطع أصابع متساوية .

٧ - يعاد البسكوت المقطع في فرن هادئ حتى يتقعد .

## بسكوت اليانسون (رقم ٢)

المقادير :

¼ كيلو دقيق	¼ ملح	¼ كيلو سكر ناعم
¼ كيلو سكر ناعم	¼ ملح	¼ كيلو سكر ناعم
¼ كيلو سكر ناعم	¼ ملح	¼ كيلو سكر ناعم

الطريقة :

١ - يعمل بالطريقة الأسفنجية (٥٧٠) ثم تشكل العجينة على حسب

٢ - يدهن الوجه بالبيض أو يخبز في فرن متوسط الحرارة .

## بسكوت النوشادر (رقم ١)

المقادير :

ملعقة كبيرة من كربونات النوشادر المسحوقة	١٢ بيضة ، فانيليا
$\frac{1}{4}$ كيلو سكر $\frac{1}{4}$ كيلو زبد سائح	دقيق للمعجن ( $1\frac{1}{4}$ كيلو)

الطريقة : يعمل بالطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٧٠) ويشكل على حسب الرغبة .

## بسكوت النوشادر (رقم ٢)

المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو دقيق $\frac{1}{8}$ كيلو سمن	ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
٥ بيضات . فانيليا	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي كربونات نوشادر
$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ناعم	قليل من اللبن ، إذا احتاج الأمر

الطريقة :

- ١ - تضاف كربونات النوشادر للبيض ويخفق جيداً ثم يضاف السكر ويستمر في الخفق حتى يغلظ قوامه .
- ٢ - ينخل الدقيق والخميرة .
- ٣ - يدعك السمن حتى يصير كالقشدة ويضاف إليه البيض المخفوق ويقلب جيداً .
- ٤ - يضاف الدقيق تدريجاً مع التقليب الجيد حتى تتكون عجينة يابسة ويضاف إليها قليل من اللبن إذا احتاج الأمر .
- ٥ - يشكل البسكوت أشكالاً على حسب الرغبة ، ويدهن الوجه بالبيض .
- ٦ - يوضع في صينية مدهونة ويخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .

بسكوت ماري

المقادير :

٤ ملاعق زيت أو ملعقتان من زبد (٧٥ جم)	بيضتان . ٤ ملاعق لبن
ملعقة شاي صغيرة كربونات نوشادر دقيق	٢ ملعقة كبيرة من سكر ناعم

### الطريقة:

- ١ - يرب البيض جيداً ويضاف إليه النوشادر ثم الزيت والفانيليا ، وإذا كان المستعمل زبداً يخفق جيداً ثم يضاف إلى البيض .
- ٢ - يضاف السكر ويخفق الخليط جيداً .
- ٣ - يضاف الدقيق تدريجاً حتى تتكون عجينة يابسة مع استعمال مقدار اللبن المذكور
- ٤ - تفرد العجينة سمك  $\frac{1}{4}$  سم ثم تقطع بالمقاطع الخاصة ( مقاطع بسكوت ماري ) أو تقطع مستديرات ويخرم الوجه على أبعاد ويوضع على صينية مدهونة .
- ٥ - تخبز في فرن متوسط الحرارة من ١٥ : ٢٠ دقيقة .

شكلمة اللوز

### المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو سكر ناعم	زلال ٢ - ٣ بيضات	كريم مسكر
$\frac{1}{8}$ كيلو لوز مطحون	فانيليا	أرز مسحوق لتغطية الصينية

### الطريقة:

- ١ - يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً وتضاف إليه الفانيليا .
  - ٢ - يخطط السكر مع اللوز خلطاً تاماً .
  - ٣ - يضاف بياض البيض المخفوق تدريجاً لخليط السكر واللوز ويقلب الخليط بخفة حتى تتكون عجينة متماسكة لينة نوعاً .
  - ٤ - تدهن صينية بالسمن ثم تغطى بطبقة من مسحوق الأرز .
  - ٥ - يوضع الخليط في كيس ذي أنبوبة منقوشة واسعة نوعاً وتعمل منه أشكال زخرفية متباعدة . ويوضع بوسط كل واحدة قطعة من السكر المسكر .
  - ٦ - تزعج في فرن هادئ نوعاً حتى يتم نضجها ويصفر لونها .
  - ٧ - تترك في الصينية حتى تهدأ حرارتها ثم ترفع وتوضع على قاعدة سلك أو منخل بعيداً عن تيار الهواء حتى تبرد .
- ملحوظة : تحفظ في إناء مغلى لثلاث تجف بتعرضها للهواء .



## شكلمة جوز الهند

المقادير :

١ كيلو جوز هند مبشور جاف	زلال ٤ بيضات . قليل من الفانيلا
١ كيلو سكر ناعم	ملعقة كبيرة دقيق

الطريقة : تعمل كشكلمة اللوز السابقة .

## المكرون Macaroons

المقادير :

١ كيلو لوز مطحون	١ كيلو سكر ناعم	قليل من الفانيلا
ملعقة كبيرة دقيق أرز	زلال ٣ - ٤ بيضات	لوز مقشور للتجميل

الطريقة :

- ١ - يرب الزلال قليلا وتضاف إليه المقادير الجافة . وتعجن عجينة يابسة .
- ٢ - تدهن صينية بالسمن ويرش بطبقة من مسحوق الأرز .
- ٣ - تشكل العجينة كرات صغيرة بحجم عين الجمل وتوضع في الصينية المعدة بعيدة عن بعضها .
- ٤ - يدهن الوجه بالماء البارد وتلصق نصف لوزة أو قطعة من اللوز بوسط كل واحدة
- ٥ - تخبز في فرن هادئ مدة ٢٠ : ٣٠ دقيقة .
- ٦ - يترك حتى يبرد نوعا ثم ينزع من الصينية .

بسكوت سافواي

المقادير : ٤ بيضات ١/٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، روح الليمون أو الفانيلا ١/٢ كيلو دقيق .

الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الاسفنجية ( صفحة ٥٧٠ ) .
- ٢ - ينخل الدقيق مرتين . ويضاف تدريجاً مع التقليب بخفة .

- ٣ — يوضع في كيس ذى بلبلة سادة كالشريط ويضغط على صيلية (مدهونة وموشوشة بمسحوق الارز الناعم) على هيئة أصابع .
- ٤ — يخبز في فرن حار ، مع ملاحظته جيداً ، لتلاي يحترق .
- ملحوظة : يستعمل هذا البسكوت لعمل الشالوت روس وبعض أصناف الحلوى الباردة ، كذا يقدم مع المثلجات .

## الكعك

الكعك ثلاثة أنواع : ١ - بسيط ٢ - دسم ٣ - إسفنجي

### أولاً - الكعك البسيط

سمى كذلك لأن كمية المادة الدهنية أقل من نصف الدقيق .

المقادير الشائع استعماله :

١ كيلو دقيق	١ : ٢ بيضتان	ملعقة شاي خيرة
ملء ٢ : ٢ ملاعق كبيرة سكر	١ كيلو زبد ، لبن للعجن	( بيكنج بودر )

من ٢ : ٤ ملاعق فواكه مسكرة مقطعة مثل الزبيب والارنج والزنجبيل والسكريز الخ .  
أو بهارات على حسب الرغبة مثل القرفة والكرامية والآيسون الخ .

الطريقة :

١ — ويجهز القالب كالآتي :

( أ ) للكعك الصغير يدهن القالب بالسمن الدافئ .

( ب ) للكعك الكبيرة يدهن القالب بالسمن الدافئ وتغطي جوانبه وقاعه بالورق

السمى بورق الزبد ويتبع في تغطيته ما يأتي :

( ١ ) تؤخذ قطعة من الورق يزيد طولها ٢ سم على طول جدران القالب وعرضها

يزيد ٤ سم على ارتفاع الجدران .

( ٢ ) تعمل ثلثة عرضها ٢ سم في أحد الجوانب الطويلة ويقص هذا الجزء بخطوط مائلة



طريقة تقسية جدران القالب

مقاربة نوعاً ابتداء من الحافة الخارجية حتى الخط الناجح من التلية .

(٣) تكسى الجدران بهذه الورقة التي يزيد ارتفاعها حيث ٢ سم على ارتفاع القالب ويكون الجزء المقصوص فيها متجهاً إلى أسفل ليساعد على سهولة ارتكازها

(٤) يقاس القاع وتقص ورقة لتغطية

(٥) تدهن الجدران والقاع بالورق، ثانياً بالسمن الدافئ .

٢ - ينخل الدقيق والخيرة معاً .

٣ - يفرك الزبد في الدقيق حتى يختنق وذلك باستعمال أطراف الأصابع .

٤ - تضاف المقادير الجافة ، السكر الخ ، و يمزج الجميع جيداً .

٥ - تعمل حفرة في الوسط ويصب السائل الأبيض واللبن ، ويقلب جيداً حتى تكون عجينة أشبه بالنقيطة اليابسة .

٦ - يصب الخليط في القالب المعد بحيث لا تزيد السمية على ثلثيه .

٧ - تحبز في فرن حار مدة ١٠ دقائق لانسحب الفاكهة في حالة وجودها ، ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج .

٨ - يقفل باب الفرن بخفة ولا يفتح إلا قليلاً ولا يجوز فتحه مطلقاً قبل مضي العشر الدقائق الأولى .

٩ - يغطى سطح الكعك إذا أحمر وجهه قبل تمام نضجه بورقة مزدوجة مدهونة سمناً



طريقة قلب الكدك

١٠ - يخبر نضج الكعك بفرس سبيخ من النحاس أو سكين رفيف في أحد جوانبها

فإذا خرج دون أن يعلق به عجین دل ذلك على تمام نضجه — كذلك يلاحظ تماسك وسط الكعك مع إحداث صوت أجوف عند ضربها .

٦١ — يقاب الغالب على منخل أو قاعدة سلك ليبرد « الكعك » بضع دقائق ، ثم ينزع الورق ويترك بعيداً عن التيار الهوائى حتى يتم تبريده .

كعك الفاكهة

المقادير :

ملعقة شای خيرة بيكنج بودر		$\frac{1}{8}$ ك سكر ناعم (مل ٣ ملاعق)
$\frac{1}{8}$ كيلو فواكه مسكرة مفرية		$\frac{1}{2}$ كيلو زبد ، بيضة ولبن للعجن

الطريقة :

- ١ — تنبع الطريقة البسيطة لعمل الكعك ( صفحة ٥٧٥ ) .
- ٢ — يصب الخليط فى قالب المعد إلى ثلثيه ( قالب طوله من ٦ : ٧ بوصات ) .
- ٤ — يخبز فى فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة حتى يتم النضج ويستغرق ذلك حوالى ساعة .

كعك بالزيب

ككعك الفاكهة السابق ، ويستبدل بالفاكهة المسكرة الزيب البناتى والدريلى .

كعك بالكرأوية

المقادير :

بيضتان $\frac{1}{4}$ كوب لبن		مل ٣ ملاعق كبيرة دقيق (٣٠٠ جرام) . ذرة ملح
ملعقتان شای من خيرة بيكنج بودر		مل ٤ ملاعق كبيرة زبد (١١٥ - ١٥٠ جرام)
٣ ملاعق شای كرأوية		$\frac{1}{8}$ ك سكر ناعم (مل ٣ ملاعق كبيرة)

الطريقة :

يعمل الكعك بالطريقة البسيطة ( صفحة ٥٧٥ ) ويخبز حوالى ساعة فى فرن متوسط الحرارة .

كعك باليانسون

كعك الكراوية باستبدال اليانسون بالكراوية .

كعك بالقرفة

كعك الكراوية السابق باستبدال معلقين شاي قرفة ناعمة بالكراوية .

كعك جوز الهند

كعك الفاكه ( صفحة ٥٧٧ ) ويستبدل ٧٥ جرام من مبشور جوز الهند الجاف

بمقدار الفاكه .

الكعك الصخري

المقادير :

النوع البسيط	النوع الرافى
١ كيلو دقيق	١ كيلو دقيق
ملء ملعقة شاي	ملء ملعقة كبيرة لارنج مسكر
ملعقتان كبيرتان من زبد	مفرى لء . ملعقة شاي خيرة
خيرة بيكنج بودر	٢ : ٣ ملاعق زبد
لبن للعجن	٢ ملعقة كبيرة من
٣ ملاعق كبيرة مسطحة	سكر ناعم ٣ ملاعق
زيب بناتى	بيضة مخفوقة جيداً
	مسطحة زيب بناتى

الطريقة :

١ - تبسح الطريقة البسيطة لعمل الكعك ( صفحة ٥٧٥ ) .

٢ - يعجن الكعك عجينة يابسة .

٣ - توضع العجينة على صينية مدهونة على هيئة أكوام متساوية فى الحجم أشبه بالصخرة ويساعد على ذلك استعمال الشوكة والمعلقة ( ١٢ : ١٦ كعكة )

٤ - تخبز فى فرن حار جداً مدة . : ١٥ دقيقة .

المقادير : كقدار الكعك الصخري البسيط السابق ويستغنى عن الزيب وتزاد المقادير الآتية :

بيضة ، ملعقة مسطحة لارنج مسكر مفرى ، ١/٢ ملعقة شاي روح ليمون .

الطريقة : كالكعك الصخرى وتشكل العجينة على هيئة الصخر .

كعك صخرى بالليمون

المقادير : كمقدار الكعك الصخرى البسيط السابق إلا أنه يستغنى عن الزبيب ويزاد

المقادير الآتية : بشر ليمونة ، ٢ ملعقة كبيرة لوز مفرى غليظاً نوعاً ، ٢ ملعقة

كبيرة من ليمون مسكر مفرى ، ملء ملعقة حلو مسحوق الأرز ، بيضتان .

الطريقة : كالكعك الصخرى السابق .

الكعك الصخرى بحوز الهند

المقادير : كمقادير الكعك الصخرى البسيط السابق ويستغنى عن الزبيب والخيرة

وتزاد المقادير الآتية :

١/٢ فنجان شاي متوسط جوز هند مبشور	١/٢ ملعقة شاي بيكر بونات الصوديوم
بيضنة ، ملعقة كبيرة من لبن زبادى	١/٢ ملعقة شاي كريم الطرطريك

الطريقة : كالكعك الصخرى ( صفحة ٥٧٨ ) .

كعك بالمرابي

المقادير :

١/٢ كيلو دقيق ، ١/٨ كيلو زبد	ملعقة شاي خيرة بيكنج بودر
٢ : ملاعق كبيرة سكر ناعم ، بيضتان	مرابي العراولا — للحشو
ملعقة كبيرة من لبن	بياض بيض وسكر سنتر فيش لتجميل الوجه

الطريقة :

١ — تتبع الطريقة البسيطة لعمل الكعك ( صفحة ٥٧٥ ) ويعجن لعجينة يابسة

٢ — تفرد العجينة  $\frac{1}{4}$  بوصة وتقطع دوائر ( حوالى ١٢ دائرة ) .

٣ — يوضع مقدار ملعقة شاي من المرابي بوسط الدوائر وقبل الحافه بالماء وتجمع الأطراف وتلصق .

٤ — يوضع الكعك على صينية مدهونة بحيث يكون سطحه الأملس لأعلى .

٥ — يبط الكعك ويدهن سطحه بياض البيض ثم يرش السكر السنتر فيش .

٦ - يعمل شقان أو ثلاثة شقوق خفيفة على السطح .

٧ - يزوج السكك في فرن حار مدة ٢٠ دقيقة .

كعك بالسكرملة

للمقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي كريم الطرطريك
$\frac{1}{8}$ كيلو زبد ( ٣ ملاعق كبيرة )	ملعقة كبيرة لارنج مسكر ، $\frac{1}{8}$ كيلو زبيب
$\frac{1}{4}$ كوب لبن ، بيضة	دربلي $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي قرقة أو مسحوق
ملعقتان كبيرتان من سكر	جوزة الطيب
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم	ملعقة كبيرة ماء
	ملعقة كبيرة سكر
	سكر فيش

الطريقة :

١ - يخلط السكر السكر فيش مع ملعقة كبيرة من الماء ويرفع على النار حتى يذوب ويحمر لونه ( كرملة )

٢ - يضاف اللبن للسكرملة ويقلب معها جيداً حتى يمتزجا ثم يخفق البيض جيداً ويضاف اللبن .

٣ - يفرك الزبد مع الدقيق ثم تضاف بقية المقادير عدا بيكربونات الصوديوم .

٤ - تذاب بيكربونات الصوديوم في قليل من اللبن المخلوط بالسكرملة بسرعة .

٥ - تعمل حفرة في وسط الدقيق وتصب بها البيكربونات ثم باقي خليط اللبن وتعجن السكك لعجينة لينة .

٦ - تصب العجينة في القالب المعد ويخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة ونصف إلى ساعتين .

كعك الزنجبيل

$\frac{1}{4}$ كيلو دقيق	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات	$\frac{1}{8}$ كيلو زبد
حوالي $\frac{1}{4}$ كيلو غسل أفرنكي	الصوديوم	ملعقة شاي زنجبيل ناعم ٢ ملعقة
بيضان ، $\frac{1}{4}$ كوب لبن	$\frac{1}{8}$ كيلو سكر ( ٣ ملاعق كبيرة )	كبيرة زنجبيل مسكر مفري

### الطريقة:

- ١ - ينخل الدقيق والزنجبيل ويكربونات الصوديوم .
- ٢ - يفرك الزبد في الدقيق حتى يختفى ثم تضاف المقادير الجافة ويقلب الجميع جيداً
- ٣ - يضاف العسل والبيض للين ويقلب الجميع جيداً .
- ٤ - يعجن باللين ثم تخفق العجينة جيداً حتى تنعم تمام .
- ٥ - تصب في صينية معد وتخبز .

### كعك الزنجبيل بالفاكهة

#### المقادير :

٥٠٠ ملعقة كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة عسل أفرنجي	٢ ملعقة بندق مفري غليظاً
١٥٠ ملعقة كبيرة زبد	٣ ملاعق فاكهة مسكرة	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مسحوق الزنجبيل
ملعقة كبيرة سكر، بيضتان	( كرز لارنج زنجبيل زبيب )	$\frac{1}{4}$ د د بهار أفرنجي

### الطريقة:

- ١ - تعمل بالطريقة البسيطة (صفحة ٥٧٥) وتعجن بالبيض والعسل وتخفق العجينة جيداً ككعك الزنجبيل السابق .
- ٢ - تصب في صينية معدة ( ٩ × ٦ بوصة ) . وتخبز في فرن هادئ حتى تنضج .

### كعك البرتقال

#### المقادير :

$\frac{1}{2}$ كيلو دقيق ، ٥٠٠ ملعقة كبيرة زبد (١٦٨ جرام)	٣ بيضات ، بشر وعصير برتقال
٣ - ٥٠٠ ملعقة كبيرة سكر	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بيكربونات الصوديوم

### المقادير :

- ١ - يفرك الزبد في الدقيق ثم يضاف السكر والبشر .
- ٢ - تذاب البيكربونات في ملعقة كبيرة من الماء وتصب في حفرة بوسط الدقيق .



٣ - يخفق البيض جيداً ثم يضاف الخليط الدقيق وتعبجن ، وأخيراً يضاف عصير البرتقال وقلب الخليط جيداً حتى ينعم .

٤ - تصب في قالب معد وتخبز في فرن متوسط الحرارة من ١¼ - ٢ ساعة .

ملحوظة : يمكن تغطية هذه الكعكة فيما بعد بجلوى البرتقال بالزبد أو بالماء ( ص ٦٠٧ ، ٦٠٦ ) وتجميلها بفصوص البرتقال ، ويمكن أيضاً شقها نصفين عرضاً وحشوها بحشوة البرتقال ( ص ٦٠٣ ) .

كعك الزبيب بدون بيض

المقادير :

حوالى ¼ كيلو زبد أو سمن	¼ كيلو دقيق عادى ، ¼ كيلو دقيق الارز
¼ كيلو زبيب دربلى وبناتى	من ⅛ : ¼ كيلو سكر ناعم
عدد ١ من جوز الطيب ( يتبر وتستهمل )	٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفرى ، كوب لبن زبادى
¼ ملعقة شاي بيكر بونات الصود يوم	ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

١ - تضاف الصودا لعصير الليمون وتقلب ، ثم تضاف اللبن يمزج جيداً .

٢ - يعمل الكعك بالطريقة البسيطة لعمل الكعك ( صفحة ٥٧٥ ) ويمجن بخليط اللبن

٣ - يصب في قالب كعك معد ( طوله ٧ بوصات ) ويخبز مدة ساعتين .

كعك بالعسل الأبيض بدون بيض

المقادير :

¼ كيلو دقيق ، ملعقتان من سمن	¼ كيلو دقيق ، ملعقتان من سمن
ملعقتان كبيرتان من سكر ناعم	¼ كيلو دقيق ، ملعقتان من سمن
٥ - ٦ ملاعق مسطحة من زبيب بناتى	¼ كيلو دقيق ، ملعقتان من سمن
٤ ملاعق مسطحة لارنج مسكر	¼ كيلو دقيق ، ملعقتان من سمن

### الطريقة :

- ١ - يفرك السمن في الدقيق حتى يختفي تماماً ثم تضاف بقية المقادير الجافة .
- ٢ - يدفأ اللبن ويضاف للعسل ويقلب جيداً ويترك الخليط حتى يبرد .
- ٣ - تذاب البيكربونات في قليل من اللبن وتضاف للدقيق ويضاف الخل أيضاً .
- ٤ - يعجن بخليط اللبن عجينة لينة ناعمة .
- ٥ - تصب العجينة في القالب المعد وتخبز في فرن متوسط الحرارة من ساعة ونصف إلى ساعتين .

### ثانياً - الكعك الدسم

يدخل تحت هذا القسم أنواع الكعك الدسمة ، وفيه تكون كمية الزبد والدقيق والسكر متساوية أو قريبة من ذلك ، على أنه لا يجوز مطلقاً أن تقل كمية الزبد عن نصف مقدار الدقيق . والبيض يكون عنصراً أساسياً في هذا الخليط ، وبذا كثيراً ما يستغنى به عن إضافة أى سائل آخر . وكمية الخيرة المستعملة في هذا النوع قليلة ، وقد يستغنى عنها في بعض الأصناف .

### المقرر الأساسى :

- بيضتان ووزنهما من كل صنف آت : زبد . سكر ، دقيق ذرة من الخيرة .  
وقد تضاف إليه الفاكهة وتختلف تبعاً لرقى النوع وتكون بنسبة ٤٠ : ١٠٠ جرام .  
وتتنوع أصناف هذا المقدار كثيراً ، فمثلاً :
- ١ - إذا أخذنا بدل نصف مقدار الدقيق دقيق الأرز سمى حيلند كعك الأرز .
  - ٢ - إذا أضيف مقدار  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{2}{3}$  فنانجى شاي من جوز هند مبشور سميت بكعك الجوز الهند .

إذا أضيف مقدار ٥٠ - ٦٠ جرام من كزيز مسكر سميت كعك الكزيز .

### الطريقة :

- ١ - يجهز القالب كما في الكعك البسيط ( ٥٧٥ ) .

يدهك الزبد جيداً بملعقة خشب حتى يصير ليناً يضاف السكر المنخول ويستمر في الدعك جيداً حتى تصير بيضاء هشة أشبه بالسكريمة المخفوقة .

٣ — تضاف بيضة « بدون رب » وملعقة كبيرة من دقيق منخول، ويستمر في التقليب إلى أن يمتزجا بالخليط جيداً .

٤ — تضاف بيضة ثانية وملعقة دقيق وهكذا حتى ينتهى المقدار مع الاحتفاظ بملعقة دقيق

٥ — تضاف الفاكهة وأخيراً الخميرة بعد خلطها بملعقة دقيق المتبقية وتخلط جيداً بالمزيج ويكون المزيج حينئذ قابلاً للصب . يصب المزيج في القالب المعد .

٦ — تخبز في فرن متوسط الحرارة ، ويراعى في خبزها وتبريدها ما روى في الكعك البسيط ( صفحة ٥٧٥ ) .

### كعك الفاكهة

#### المقادير :

٣ ملاعق مسطحة فواكه مسكرة مقطعة	١ كيلو زبد
من ١ — ١ كيلو زبيب مشكل	مل ٥ ملاعق كبيرة من سكر ناعم
٧٥ جرام من لوز مفرى ، ناعماً	٥ بيضات كبيرة
لوز مقشر صحيح لتغطية الوجه	حوالى ١ كيلو دقيق ( مل ٩ ملاعق كبيرة )
لبن إذا احتاج الأمر	١ ملعقة شاي خميرة بيكنج بوردر

#### الطريقة :

١ — يتبع في عملها الطريقة الدسمة لعمل الكعك ( صفحة ٥٨٣ ) ، ثم تصب في القالب المعد لثليه . يغطى وجهها بنظام باللوز الصحيح المقشور أو يرش الوجه باللوز المقطع غليظاً .

٢ — تخرج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج حوالى ساعة ونصف ، مع تغطية الوجه بورقة مدهونة بالسمن حتى لا يحمر الوجه قبل نضج الكعكة .

## كعك الكريز

المقادير :

(رقم ٢)	(رقم ١)
٤ ملاعق كبيرة كريز مسكر	١ كيلو دقيق
مقطع	١ كيلو دقيق الارز
ملعقة شاي فانيليا	٥ بيضات
١/٤ ملعقة شاي خميرة	حوالي ١/٢ كيلو زبد
بيكنج بودر	حوالي ١/٢ ك سكر ناعم
	حوالي ١/٢ ك كريز مسكر

الطريقة :

- ١ — تتبع الطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) في المقدارين .
- ٢ — يصب الخليط في القالب المعد بحيث يصل لثلاثيه .
- ٣ — يزعج في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ الحرارة وتتمم كعك الفاكهة .

## كعك الارز

المقادير :

٤ بيضات فانيليا ، ١/٤ ملعقة	٥٠٤ ملعقة كبيرة زبد	١ كيلو دقيق عادى
شاي خميرة بكنج بودر	٥٠٤ ملعقة كبير سكر ناعم	حوالي ١/٢ كيلو دقيق أرز

الطريقة :

- ١ — تتبع الطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) وتصب في القالب المعد لثلاثيه .
- ٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة طول المدة ( ١ ١/٢ ساعة ) .

## كعك الشيكولاتة

المقادير :

(رقم ٢)		(رقم ١)	
حوالى ١ ك دقيق ، ٤ بيضات	٢ ملعقة كبيرة مسطعة كاكاو	مل ٤	٣ ملاعق كبيرة دقيق ملاعق كبير مسطحة شيكولاته
٥ ر ٤ ملعقة كبيرة زيت	(وتضاف للدقيق) ملعقة شاي	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	أو ملعقة كبيرة مسطحة كاكاو
٥ ر ٤ ملعقة كبيرة سكر ناعم	فانيليا . مل ٤	١ ك زبد ( ٣ ملاعق )	فانيليا ، ذرة ملح
٣ ملاعق كبيرة مسطحة	خميرة بيكنج بودر ، لبن	٢ - ٣ بيضات	ذرة خميرة بيكنج بودر
شيكولاته بودرة أو	إذا احتاج الأمر		

الطريقة :

- ١ - تتبع الطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) لعمل الكعك فى المقدارين .
- ٢ - يخبز المقدار رقم ١ فى فرن متوسط الحرارة فى قالب واحد كبير معد ( طوله ٦ بوصات )
- ٣ - يخبز المقدار رقم ٢ فى فرن متوسط الحرارة فى قالب صغيرة مدهونة مدة ١٥ - ٢٠ دقيقة وبعد تبريدها تغطى بحلوى الشيكولاته أو حلوى الماء الملونة ( ص ٦٠٥ أو ٦٠٧ ) .

## كعك العجوز ( عين الجمل )

المقادير :

مل ٨ ملاعق كبيرة دقيق	٥ بيضات	١ ك كوب لبن
١ ك زبد ( ٣ ملاعق كبيرة )	٤ ملاعق كبيرة من جوز مفرى	مل ٤ ملعقة شاي خميرة
حوالى ١ ك كيلو سكر ناعم	١ ك ملعقة شاي فانيليا	بيكنج بودر

الطريقة :

- ١ - يخلط العجوز المفرى مع الدقيق جيدا . يعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ )
- ٢ - يصب الخليط فى قالب كعك معد ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .

## كعك جوز الهند

المقادير :

ملء ٥ ملاعق كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
$\frac{1}{8}$ ك زبد (٢ ملاعق كبيرة)	$\frac{2}{3}$ فنجان شاي جوز هند مبشور	$\frac{1}{4}$ كوب لبن ، ٣٠ بيضات

الطريقة :

١ — يعمل بالطريقة الدسمة ( صفة ٥٨٣ ) وتوضع في القالب المعد .

٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة من ساعة إلى نصف ساعة .

## كعك اللوز

الطريقة :

ملء ٨ ملاعق كبيرة دقيق	حوالي $\frac{1}{4}$ ك سكر ناعم	حوالي $\frac{1}{4}$ ك زبيب بناتي ، ٥ بيضات
حوالي $\frac{1}{4}$ كيلو زبد	$\frac{1}{8}$ كيلو لوز مفري	ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

تعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) وتخبز في فرن حار مدة ١٠ دقائق ثم تهدأ

الحرارة وتترك حتى تنضج مدة ساعتين .

## كسكة الرخام

المقادير :

$\frac{2}{3}$ فنجان دقيق . فنجان سمن	ملعقتان شاي من	حوالي فنجان لبن
$\frac{1}{4}$ فنجان سكر ناعم	خميرة بيكنج بودر	٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاته
بياض ٨ بيضات	ملعقة شاي فانيليا	بودره مذابة في قليل من اللبن

الطريقة :

١ — ينفق الزبد مع السكر خففاً تاماً ( طريقة دسمة ) ويضاف إليه اللبن الدافئ ، ثم

بياض البيض المخفوق جامداً .

٢ — ينخل الدقيق والخميرة ويضاف للعجينة ويخلط الجميع بخفة .

٣ — يقسم الخليط لفصين ويضاف الشيكولاته المذابة لأحدهما .

٤ — يصب الخليط في قالب معد (قطرة ٨ بوصة) فيوضع بضع ملاعق من اللون الأبيض ويلبها بضع ملاعق من الشيكولاتة وهكذا حتى يملأ المقدار .

تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج .

كعك القهوة

المقادير :

٥ ملاعق كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	ملعقة كبيرة من روح القهوة
٥ ملاعق كبيرة زبد (X ك)	بيضتان	$\frac{3}{4}$ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) تصب في صينية معدة قطرها ٦ بوصات .

٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة وتترك حتى تبرد .

٣ — تشق نصفين عرضا وتحشى بحلوى الزبد بالقهوة ويمكن تركها بدون حشو .

٤ — تجمل بحلوى القهوة ( ينظر باب الحلوى Icing ص ٦٠٥ أو ٦٠٧ ) .

كعك البرتقال ( رقم ١ )

المقادير :

وزن ٤ بيضات زبد	٤ بيضات ، بشر برتقالتين
وزن ٤ بيضات سكر ناعم	عصير من $\frac{1}{4}$ برتقالة - برتقاله
وزن ٤ بيضات دقيق	ملء ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

الطريقة :

١ — تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) ويوضع البش مع الزبد في أثناء الخفق .

٢ — تصب في صينية معدة قطرها ٦ بوصة . تخبز في فرن متوسط الحرارة  $\frac{1}{4}$  ساعة .

٣ — تترك حتى يبرد ويرش وجهها بالسكر وتقدم .

## كحك البرتقال البسيط ( رقم ٢ )

المقادير :

٣ ملاعق كبيرة دقيق	٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	بشر برتقالتين
٣ ملاعق كبيرة زبد (١ ك)	١/٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر	
٣ بيضات		

الطريقة : تعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) وتخبز في فرن متوسط الحرارة .

ملحوظة : يمكن تغطيتها بحلوى الماء بالبرتقال ( ص ٦٠٦ ) ، وحيلئذ يستعمل عصير البرتقال .

## كحك ماديرا

المقادير :

النوع البسيط	النوع الرافى
١/٢ كيلو دقيق	١ ملعقة شاي خميرة
١ ك زبد (٣ ملاعق)	بيكنج بودر
٥٠٤ ملعقة كبيرة سكر	بشر ليمونة
٤ بيضات	شريحة من الليمون
	المسكر
	١/٨ كيلو دقيق
	٥٠٤ ملعقة كبيرة زبد
	٥٠٤ ملعقة كبيرة
	سكر ناعم
	٥ بيضات

الطريقة :

١ - يعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٨٥٣ ) .

٢ - يرش الوجه بقليل من السكر الناعم وتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة إلى ساعة وربع ويوضع بوسط السطح شريحة من الليمون المسكر في منتصف مدة التخبز فطير الذرة

المقادير :

كوب دقيق ذرة	٦ بيضات
٢/٣ كوب سكر ناعم	ملء ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
١/٢ كوب سمن	قليل من الفانيليا



### الطريقة:

- ١ — يخفق الزبد مع السكر حتى تصير كالقشدة (طريقة دسمة)
  - ٢ — يرب البيض جيداً جداً حتى يغلي ثم تضاف إليه الفانيلا.
  - ٣ — يضاف البيض المربوب إلى خليط السكر والسمن ويقلب الخليط جيداً مدة ٣ دقائق
  - ٤ — تضاف الخميرة لدقيق الذرة وينخل .
  - ٥ — يضاف للخليط السابق ويقلب معه بخفة متناهية .
  - ٦ — يوضع الخليط في صينية مدهونة جيداً بالسمن ويساوى السطح.
  - ٧ — تخب في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج . تقلب على منخل وتترك حتى تبرد .
- كعك الملسك

### المقادير:

٤ — ٦ ملاعق كبيرة مسطحة من زبيب بناتي	مل ٥ ملاعق كبيرة دقيق ، ٣ بيضات
٤ — ٦ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج مسكر	$\frac{1}{8}$ ك زبد ، $\frac{1}{8}$ ك سكر ناعم ( ٣ ملاعق )
ملعقة لبن ، إذا احتاج الأمر	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر

### الطريقة:

- ١ — تدهن قوالب صغيرة منقوشة بالسمن الدافئ .
  - ٢ — تتبع الطريقة الدسمة لعمل الكعك ( صفحة ٥٨٣ ) ويوزع خليط الكعك في القوالب الصغيرة المدهونة بحيث يصل لمنتصفها .
  - ٣ — ترص القوالب في صينية وتخب في فرن حار نوعاً مدة ١٥ — ٢٠ دقيقة .
- ملحوظة : يمكن وضع العجينة في قالب كعك واحد بدلاً من استعمال القوالب الصغيرة
- كعك الورد

### المقادير:

٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم	٣ ملاعق كبيرة مسحوق الأرز
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر	مل ٢ ملعقة كبيرة من دقيق
ملعقة حلوة ماء ورد	قطعتان من الزبد بحجم البيضة
قليل من اللون الأحمر كتشيليل	٢ — ٣ بيضات

### الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) ويوضع في قوالب مدهونة صغيرة كما في كعك الملائكة . أو يوضع في أطلاق من الورق الخاص غير مدهونة وترصر هذه الأطباق على صينية مدهونة دهنا خفيفاً جداً بالسمن .
- ٢ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج ثم يترك حتى يبرد ويقدم كما هو بدون نزع أطباق الورق .

كعك السكورن فلور

### المقادير :

١٠٥ ملعقة كبيرة سكر ناعم ، ٣ بيضات	ملء ملعقة كبيرة وملعقة مسطحة كورن فلور
¼ ملعقة شاى خميرة بكنج بودر	ملعقة كبيرة مسطحة دقيق عادى
¼ ملعقة شاى فانيليا أو بشر ليمونة	١٠٥ ملعقة كبيرة زبد

### الطريقة :

- ١ - يعمل بالطريقة الدسمة (٥٨٣) ويوضع في صينية صغيرة معدة قطرها ١٠ بوصات
  - ٢ - يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٤٠ دقيقة . أو :
  - (أ) تدهن قوالب صغيرة بالسمن ثم ترش بطبقة من دقيق الأرز .
  - (ب) تملأ هذه القوالب لمتصفها بالخليط ثم يرش السطح بالسكر الناعم .
  - (ج) تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة .
- كعك صخير بالجوز والقهوة

### المقادير :

ملء ٢٠ ملعقة كبيرة من دقيق	٢ ملعقة كبيرة مسطحة مسحوق	ملعقة كبيرة : ملعقتين
٤ قطع من الزبد في حجم	الشيكر لانة	كبيرتين من قهوة باردة ثقيلة
البيضة ٥ ر ٢ ملعقة كبيرة	¼ ملعقة شاى خميرة بكنج بودر	عين جمل   للتجميل
سكر ناعم بيضتان	١ ملعقة كبيرة مسطحة عين جمل معروى مرعى	

### الطريقة :

- ١ — تعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) ويستعمل مع البيض فقط .
- ٢ — يخفق البياض حتى يجمد تماماً ثم يضاف أخيراً للخليط ويقلب معه بخفة .
- ٣ — توضع العجينة في قوالب صغيرة مدهونة لثلاثيها . ثم يرش الوجه بقليل من السكر الناعم . يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة .
- ٤ — تعرك حتى تبرد ، ثم تلمص أنصاف عين الجمل بوسط كل ، بعد دهنها بقليل من المربي .

### كعك الجوز بالشيكولاتة

٣ بيضات	٣ قطع من الزبد في حجم البيضة	ملء ٣ ملاعق كبيرة دقيق
ملعقة شاي روح الفانيليا	٦ ملاعق كبيرة مسطحة من شيكولاته	١/٢ ملعقة شاي خميرة بكنج
حوالي ١/٢ كوب من السكر ناعم	٥ ملاعق كبيرة سكر ناعم	بودر

### الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد جيداً مع السكر حتى يصير كالقشدة .
- ٢ — تذاب الشيكولاتة في قليل من اللبن وتضاف للزبد ويقلب معه جيداً .
- ٣ — يخفق البيض جيداً ويضاف للخليط السابق ويقلب معه جيداً .
- ٤ — ينخل الدقيق والخميرة ويضاف للخليط مع التقليب بخفة .
- ٥ — يصب الخليط في صينية مستطيلة كصينية السويسرول مدهونة ويساوى السطح بخفة ويرش بعين الجمل المفري غليظاً .
- ٦ — يخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١/٢ ساعة ويترك في الصينية حتى يبرد تماماً .
- ٧ — يقطع مربعات ويقدم على ورقة دنيل .

## كعكة عيد الميلاد Kmas Cake

المقادير :

النوع البسيط	النوع لرافى
١ كيلو دقيق	١ كيلو فواكه مسكرة
١ كيلو سكر ناعم	٦ ملاعق كبيرة
١ كيلو زبد	مسطحة لوز مفرى
١ كيلو زبيب أسود	ملعقة شاي بهار
Currants	أفرنجى ٥-٦ بيضات
١ كيلو زبيب دريل	قليل من اللبن
٧٥ جرام من زبيب بناتى	٥٠ ملاعق كبيرة دقيق
بشر ليمونة	٤ ملاعق كبيرة سكر ناعم
٧٥ جرام خليط من فواكه	٤ ملاعق كبيرة زبد
مسكرة وكريز	٧٥ جرام من زبيب أسود
٤ بيضات	٧٥ جرام د د دريل

الطريقة :

- ١ - تعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) .
- ٢ - توضع فى صينية معدة ويحسن تغطيتها بطبقتين من الورق المدهون ، ويكون قطر الصينية فى المقدار الأول الرافى ٩ بوصات ، وفى المقدار الثانى ٦-٧ بوصات .
- ٣ - تزع فى فرن حار من ١٠ - ١٥ دقيقة ، ثم تهدأ الحرارة وتترك حتى تنضج حوالى ٤ ساعات .
- ٤ - تترك حتى تهدأ حرارتها ثم تقلب وتترك حتى تبرد وتغطى بحلوى اللوز ثم بالحلوى الملائكية ( ص ٦٠٨ ، ٦٠٩ ) .

صينية قطر ١٥ - ١٢ - ١٣ بوصة

المقادير :

كيلو من الدقيق	ملء ملعقة شاي زنجبيل ناعم	ملعقة كبيرة خميرة بيكنج بودر
كيلو من الزبد	ملء ملعقة حلو قرفة ناعمة	كوب كبير براندى ، ويمكن
كيلو من السكر	عدد ١ جوز طيب مبشور	استبدال اللبن به ، ٩ بيضات
بهارات متنوعة :	١٠٠ كيلو زبيب مشكل	١ كيلو لارنج مسكر
ملء ملعقة حلو بهار أفرنجى	١ كيلو لوز مفرى ناعماً	١ كيلو ليون مسكر

### الطريقة :

- ١ — تسمى جدران الصينية بأربع طبقات من الورق المدهون بالسمن بدلا من طبقة واحدة ( ينظر صفحة ٥٧٥ ) .
- ٢ — يمسح القاع بطبقتين من الورق المدهون ، ثم يوضع فوقه طبقة من العجين ( ١ كيلو دقيق معجون بالماء ) وتغطى طبقة العجين بطبقتين من الورق المدهون .
- ٣ — تعمل الكعكة بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) وتوضع البهارات مع الزبد أثناء الخفق ، ويلاحظ خفق العجينة جيداً جداً مدة نصف ساعة قبل وضع الفاكهة المعدة .
- ٤ — يوضع الخليط في الصينية المعدة ويساوى السطح تماماً ثم يدهن بقليل من اللبن .
- ٥ — توضع الصينية على صاج به طبقة من الرمل .
- ٦ — تخبز في فرن هادئ مدة ٤ ساعات على الأقل .
- ٧ — تترك لتهدأ مدة لا تقل عن ساعة ثم تقرب وتترك حتى تبرد وتجمل على حسب الذوق بحلوى اللوز ثم بالحلوى الملصبة ( ص ٦٠٨ ، ٦٠٩ ) .

### ثالثاً الكعك الأسفنجي

سمى كذلك لأنه خفيف كالأسفنج وفيه تكون كمية السكر إما مساوية لكمية الدقيق أو أكثر منها كما تكون فيه كمية البيض كبيرة وقلما تستعمل المادة الدهنية . وعادة لا يستعمل فيه الخيرة ، لأنه يعتمد في خفة على ضرب الخياط جيداً ( الهواء ) وكثرة البيض .

المقادير الأساسية : ٤ بيضات ووزنها من كل صنف آت : دقيق — سكر .  
وقد تختلف الطريقة المتبعة في عمل بعض هذه الأنواع ، وأغلبها معقد ولا يعطى نتيجة أحسن من الطريقة الآتية ، التي يحسن إتباعها إلا إذا نوه في بعض الأصناف باتباع طريقة أخرى  
الطريقة : ١ — يجهز القالب أو الصينية كالآتي :

- يدهن بالسمن الدافئ . دهناً جيداً ثم يرش بكمية متساوية « منخولة » من الدقيق والسكر الناعم ، أو دقيق الأرز والسكر ، ثم تقرب للتخلص من الخياط الزائد .
- ٢ — يضرب البيض بالمضرب مدة ٥ دقائق . يضاف السكر ويستمر في الضرب حتى يصير المزيج سميكاً ، ومما يساعد على سهولة القيام بهذه العملية وضع الإناء المحتوى .

- على هذا الخليط في إناء آخر أو سع منه يحتوى على ماء ساخن .
- ٣ — ترفع الإناء المحتوى على الخليط ويستمر في الضرب حتى يبرد الخليط .
- ٤ — يضاف الدقيق بعد نخله ، وكذا المقادير الأخرى ويمزج بخفة متناهية .
- ٥ — يصب في الوعاء المعد القالب المدهون ، يخبز في فرن حار نوعاً ؛ ويتبع في خبزه نفس النقط التي أتبعته في الكعك السابق .
- ٦ — يقلب على منخل أو قاعدة سلك ويترك ليبرد تدريجاً وإلا صار الكعك ثقيلاً مبللاً الكعك الأسفنجي الصغير

المقادير : ٣ بيضات ، ٢ ملعقة كبيرة وملعقة مسطحة سكر ناعم ، ملعقة حلويات بشر ليمون أو فانيليا ٢ ملعقة كبيرة دقيقة .

الطريقة :

- ١ — تدهن قوالب كعك صغيرة ( ٨ - ٩ قوالب ) بالسمن ثم تغطى بطبقة من مخلوط الدقيق والسكر الناعم ( ينظر صفحة ٥٩٤ ) يعمل بالطريقة الأسفنجية ( ٥٩٤ )
- ٢ — تملأ القوالب لمتصفها بالخليط ( وقد يرش السطح بخليط من الدقيق والسكر ) .
- ٣ — تخرج في فرن حار نوعاً مدة ١٥ دقيقة ، ثم تنزع من الفرن وتترك حتى تهدأ حرارتها نوعاً .
- ٤ — تقلب على منخل أو قاعدة سلك وتترك بعيداً عن تيار الهواء .

ساندوتش الكعك الأسفنجي

رقم ٣	رقم ٢	رقم ١
٤ بيضات ووزنها من كل صنف آت	٤ بيضات ، ٢ ملعقة كبيرة دقيق ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر ناعم	٤ بيضات
١/٢ سكر ، دقيق ، زبد	ملعقة شاي خميرة بيكنج بوردر	٢ ١/٢ ملعقة كبيرة دقيق
١/٢ ملعقة شاي خميرة	قليل من الفانيليا أو بشر ليمون	٢ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر
بيكنج بوردر	قطعة من الزبد في حجم البيضة	ناعم ، قابل من الفانيليا
قليل من الفانيليا	« وتسيح »	

### الطريقة :

- ١ — يتبع في عمله الطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) ويضاف الزبد السائح في المقدار رقم ٢ و٣ في النهاية مع تقليلها بخفة .
- ٢ — يصب الخليط في صينيتين معدتين قطر الواحدة ٦ : ٧ بوصات .
- ٣ — تخبز في فرن حار مدة ١٠ دقائق وتبزغ من الفرن وتترك حتى تهدأ قليلاً .
- ٤ — يقلب على منخل أو قاعدة سلك وتترك حتى تبرد .
- ٥ — يوضع الحشو المطلوب على كعكة وتغطى بالثانية ويرش السطح بالسكر الناعم .

### أنواع الحشو المتعمول :

- |   |                               |
|---|-------------------------------|
| ١ — المربي  | ٤ — حشو اللوز ( ص ٦٠٠ )       |
| ٢ — مربى يضاف إليها لوز وبندق<br>محمص قليلاً ومفري غليظاً | ٥ — حشوة الأناناس ( ٦٠٢ )     |
| ٣ — حشوة القهوة ( ص ٦٠٢ ) .                               | ٦ — حشوة الشيكولاتة ( ص ٦٠٠ ) |

### كعك الملاك

### المقادير :

- |                         |                                |                   |
|-------------------------|--------------------------------|-------------------|
| ٣ ملاعق دقيق نوع جيد    | ٧ بيضات                        | ملعقة شاي فانيليا |
| ملعقة شاي كريم الطرطريك | ١ كيلو سكر ناعم ( مل ٣ ملاعق ) |                   |

### الطريقة :

- ١ — يرش قالب غير مدهون قطره ٦ بوصات بالدقيق .
- ٢ — يخلط الدقيق وكريم الطرطريك والسكر مرتين .
- ٣ — يخفق زلال البيض حتى يجمد تماماً وتضاف إليه الفانيليا .
- ٤ — يخلط خليط الدقيق ببيض البياض تدريجاً وبخفة .
- ٥ — يصب الخليط في القالب المعد ويخبز في فرن هادئ من ٤٠ إلى ٦٠ دقيقة .
- ٦ — يرش الوجه بقليل من السكر الناعم وتقدم .

المقادير: ٤ بيضات كبيرة ٢ ملعقة كبيرة دقيق ٢ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد ، ٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم .

- ١ - تعمل بالطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) يسيح الزبد ويضاف للخائط في النهاية
- ٢ - يصب في صينية معدة (١٢ × ٨ بوصات) ويخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة .

**النفارير :** ككعك الجنواز السابق بإضافة ٣ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاته ، ملاعق كبيرة مسطحة لوز مفري .

الطريقة : تتبع الطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) وتضاف الشيكولاتة واللوز للبيض بعد خفقة وتقلب معه جيداً . ثم يتم كعك الجنواز السابق .  
كعك الجنواز بالقهوة

تلقا بر : كككك الجنواز السابق ويضاف إليها ملعقة روح قهوة .

الطريقة : تتبع الطريقة الأسفنجية (صفحة ٥٩٤) ويضاف روح القهوة الحليط البيض والسكر بعد خفقهما جيدا - يتم ككعك الخنوار السابق .  
السويسرول

## المقارير :

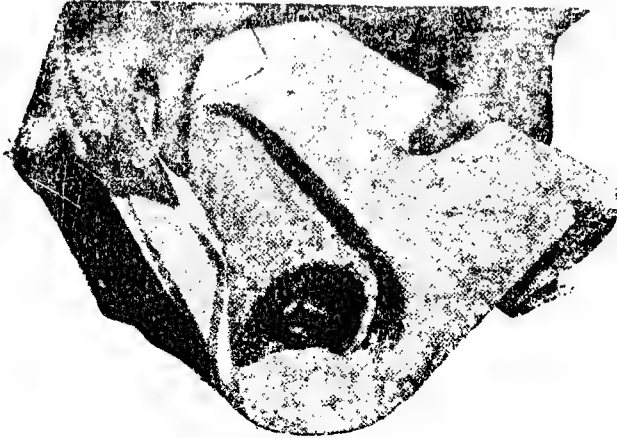
رقم ۱	رقم ۲
۳ بیضات	۳ بیضات
وزن ۳ بیضات سکر	۲ ۱/۴ ملعقة کبيرة سکر ناعم
طاعم، وزن ۱/۴ مقدار	ملعقتان کبيرتان من دقيق
السكر دقيق	۱ ملعقة شای خميرة
بيکنج بودر	بيکنج بودر
	قطعة زبدة في حجم البيضة تسبح

للحشو : ملعقتان كبيرتان من مربى



### الطريقة :

- ١ - ندهن صينية (١٣×١٠ بوصة) بالسمن وتغطى بالورق ويدهن الورق ويرش قليلا بالدقيق . تتبع الطريقة الاسفنجية لعمل الكعك ( صفحة ٥٩٤ ) .
- ٢ - يصب الخليط فى الصينية المعدة ويزج فى فرن حار مدة ٥ - ٧ دقائق .
- ٣ - تجهر ورقة مرشوشة بالسكر الناعم ويدفأ مقدار المربى .



شكل بين طريقة لف السويسرول

- ٤ - تقلب الصينية على الورقة المرشوشة وتقطع الحواف بسرعة بسكين حادة ثم تفرد المربى الدافئة على السطح بسرعة مع ترك حوالى

بوصة من الحواف بدون تغطية .

- ٥ - تلف بخفة على شكل أسطوانى وتلف فى الورقة وتترك حتى تبرد .
  - ٦ - ش سطحها بالسكر الناعم وتقدم صحيحة على دنتيل وقد تقطع دوائر .
- سويسرول رقم (٣)

### المقادير :

١/٣ ملعقة شاي خيرة بيكنج	٤ بيضات
بودر	ملء ٣ ملاعق كبيرة سكر
ملعقة كبيرة من ماء مغلى	فجان شاي من دقيق
قليل من الفانيليا	
ملعقتان كبيرتان من مربى	
للحشو	

### الطريقة :

- ١ - تجهز صينية (٢٢×١١) أو على ١٣×٩ بوصة إذا أريد عمل سويسرول سميك .
- ٢ - يفصل مع البيض عن الياض . يخفق المح جيداً جداً ، وتضاف الفانيليا

٣ - يخفق البياض حتى يجمد تماما .

٤ - تضاف الخيرة والدقيق المنخول والماء المغلي لصفار البيض ويقلب قليلا بخففة .

٥ - يضاف البياض المخفوق ويقلب الخليط بخففة حتى تمتزج المقادير بعضها ببعض مع المحافظة على خفة بياض البيض . يصب في الصبيلة المعدة ويخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ١٥ دقيقة ، يتم كالسويسرول السابق .  
سويسرول بالشيكولاتة

المقادير والطريقة : مقادير السويسرول السابقة رقم ٣ ، ويستبدل بملعقة من مقدار الدقيق  
ملعقة من مسحوق الشيكولاتة . وتعمل كالسويسرول رقم ٣ .  
فطيرة الذرة

المقادير :

٨ فناجين شاي دقيق ذرة (٩٠٠ جرام)	مل ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
فنجان شاي سكر ناعم (٣٠٠ جرام)	لبن العجن (حوالي ١/٢ كوب)
٩ بيضات ، كوب سمن ، فانيليا	

الطريقة :

١ - يرب البيض مدة ٥ دقائق ويضاف إليه السكر وبرب جيداً (طريقة إسفنجية) .

٢ - يخفق السمن على حدة حتى يصير كالقشدة كما في عمل الغريبة .

٣ - يضاف السمن المخفوق لخليط البيض والسكر ويقلب جيداً .

٤ - تضاف الخميرة للدقيق وينخل .

٥ - يضاف الدقيق ويقلب بخففة متناهية حتى تتكون عجينة لينة نوعاً بإضافة ما يحتاج إليه من اللبن .

٦ - توضع في صينية مدهونة جيداً بالسمن وترج في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .

الحشو المستعمل للبسكوت والكعك والتورت

يستعمل الحشو لكثير من أنواع الكعك والتورت البسيطة ليزيد في قيمتها ونكهتها ويكسبها حسناً - فمثلاً يمكن عمل تورت نخم باستعمال كعك إسفنجي بسيط وحشوة بنوع من الحشوشم تغطيته على حسب الرغبة .

## حشو اللوز

### المقادير :

ملعقة كبيرة من كريمة غليظة	ملعقتان كبيرتان من لوز مفروى ناعم
ملعقة شاي فانيليا	ملعقتان كبيرتان من مربى المشمش الممھوك

### الطريقة :

تخلط المقادير بعضها ببعض وتستهمل .

### حشو الشيكولاتة ( رقم ١ )

### المقادير :

١/٢ كوب كريمة ، ١ ملعقة لوز مطحون	٤ مل . ملاعق كبيرة سكر حلوى ( يشترى
٦ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مبشورة	في علب باسم Icing Sugar

الطريقة : تخفق الكريمة جيدا حتى تغاظ تضاف إليها بقية المقادير .

ملحوظة : تستعمل في يومها لئلا تفسد .

### حشو الشيكولاتة ( رقم ٢ )

### المقادير :

٤ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مبشورة	٤ مل . ملاعق كبيرة سكر علب Icing Sugar
١/٢ ملعقة لبن ، قليل من الفانيليا السائلة	قطعتان من الزبد في حجم البيضة

### الطريقة :

١ - تذاب الشيكولاتة في اللبن على نار هادئة جدا .

٢ - يخفق الزبد جيدا ثم يضاف السكر المنخول ويخفق جيدا حتى يبيض لونه

وبنعم تماما . ويضاف إليه الشيكولاتة المذابة الباردة والفانيليا مع التمايق حتى

٣ - تصبح الحشوة ناعمة .

## حشو عين الجمل

المقادير :

٣ ملاعق عين جمل مفري غليظاً	٣ ملاعق كبيرة من مربى المشمش
ملعقة لوز مفري ناعماً	ملعقة شاي فانيليا

الطريقة : تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتستهمل .

حشو الكستردة ( رقم ١ )

المقادير :

١ ¼ كوب لبن	فانيليا	سكر للتحلية
بيضتان ومخ بيضتين	ورقتا تنقال ( جيلاتين )	ملء ملعقة حلوكورن فلور

الطريقة :

- ١ - يذاب الكورن فلور في قليل من اللبن ويغلى باقي اللبن على النار ثم يضاف إليه الكورن فلور المزوج جيداً مع التقليب - ويعاد على النار ثم يغلى مدة ٥ دقائق
- ٢ - يبرد الخليط قليلاً ويضاف إليه البيض المربوب خفيفاً والسكر ويعاد تسخين الخليط على النار الهادئة حتى يغلي بشرط ألا يغلي .

- ٣ - تضاف الفانيليا والتقال المذاب في قليل جداً من الماء الساخن للخليط ويقرب جيداً . يصنى الخليط بسرعة ويترك حتى يبرد ثم يستعمل للحشو .

حشو الكستردة ( رقم ٢ )

المقادير :

ملء كوب لبن ، مخ ٣ بيضات	ملعقة كبيرة سكر ناعم
ملء ملعقة حلوكورن فلور	¼ ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

- ١ - يذاب الكورن في قليل من اللبن ويضاف لباقى اللبن المغلى مع التقليب الجيد ثم يوضع على النار الهادئة مع التقليب مدة ٥ : ٧ دقائق .

٢ - يبرد الخليط قليلا ويضاف إليه البيض والسكر والفانيليا . ويعاد على النار الهادئة مع التقليب حتى يغلظ قوام الكستردة بشرط ألا تغلى .

٣ - تترك حتى تبرد وتستعمل للحشو بدلا من الكريمة .

ملحوظة : يمكن إضافة من ٣-٤ ملعقة كبيرة مسطحة فواكه مسكرة مقطعة إلى الكستردة حشو الكستردة بالقوة

كحشوة الكستردة رقم ٢ بإضافة ٦ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة مذابة في مقدار اللبن .

حشو الكستردة بالقهوة

كحشوة الكستردة رقم ٢ بإضافة ملعقة كبيرة من روح القهوة للبن بعد غليه .  
حشو الأناناس

المقادير :

ملء كوب كستردة للحشو ( رقم ٢ )	ملعقة حلو كريمة مخفوقة
٢ ملعقة كبيرة مسطحة أناناس مسكر مقطع	ملعقة شاي فئات كعك
قليل من روح الأناناس	

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتستعمل .

حشوة الزنجبيل ( رقم ١ )

كحشو الأناناس باستعمال مقدار من الزنجبيل المسكر بدلا من الأناناس والاستغناء عن روح الأناناس بقليل من الزنجبيل الناعم .

حشوة الزنجبيل ( رقم ٢ )

المقادير : ملء ٤ ملاعق كبيرة سكر علب منخول ، قطعتان من الزبد في حجم البيضة  
٢ - ٣ ملاعق كبيرة مسطحة زنجبيل مسكر مقطع رفيعا .

الطريقة :

١ - تدعك الزبد جيدا ثم يضاف إليها السكر ويعاد خفقا حتى يبيض لون الخليط .  
ويصير هاشأ ناعما .

٢ - يضاف إليه الزنجبيل المقطع ويقاب جيداً ويستعمل .  
حشوة البرتقال

#### المقادير :

٢ فنجان شاي سكر ناعم (١٠٠ جرام) | ٦ ملاعق كبيرة فئات إسفننجي | بشر وعصر برتقال  
مح بيضتين | قطعة من الزبد في حجم البيضة | معلقة شاي - عصر ليمون

#### المقادير :

- ١ - يسيح الزبد ويضاف إليه البيض والسكر وبشر البرتقال يخفق جيداً على نار هادئة حتى يغلي الخليط .
- ٢ - يرفع الإناء من على النار ويضاف إليه فئات الكعك - عصر البرتقال والليمون ويقلب جيداً ، تبرد وتستعمل .

### إعطاء الكعك icing

يغطي الكعك بمادة تعمل على تجميله وتحفظه من الجفاف وتسمى بإعطاء الكعك icing

الملاحظات الواجب مراعاتها في عمل إعطاء الكعك :

- ١ - يجب أن تكون الآنية والأدوات المستعملة نظيفة جافة .
  - ٢ - يفضل استعمال نوع السكر المعروف باسم سكر الحلوى icing Sugar .
  - ٣ - ينخل سكر الحلوى بمنخل حرير .
  - ٤ - مراعاة الدقة في أخذ المقادير تبعاً لنوع الغطاء
  - ٥ - يجب أن تكون الإنسكة المستعملة خفيفة ملائمة .
  - ٦ - يجب معرفة القوام الصحيح للغطاء سواء أكان لتغطية الكعك أم لتجميل .
  - ٧ - يجب العدول عن استعمال الألوان الزاهية لأنها تعطي الكعك منظرًا غير حسن
- مواد لتكسية الواجب استعمالها : تستعمل الأنواع المجهزة كروح الزعناع والوزو والليمون والبرتقال والمانجو الخ ويجب أن تكون مركزة ومن أجود الأنواع - ويجب استعمالها .

باحتراس : فيضاف كمية قليلة منها للحلوى باستعمال ملعقة صغيرة ويلاحظ تغطية الزجاجات عقب الاستعمال مباشرة ؛ لأن معظم هذه المواد طيارة - وهناك مواد نكهة أخرى كعصير الفاكهة الطبيعية والشيكولاتة وروح القهوة والقهوة المركزة والكافا والفانيليا .

### المواد الملونة :

Cheff ، يفضل استعمال الألوان النباتية . ولا يوجد من هذه الألوان سوى الألوان الأساسية ومنها يمكن تكوين الألوان الأخرى ، فمثلا إذا خلط اللون الأحمر بالأزرق تكون اللون البنفسجي ، اللون الأحمر يكون اللون المشمشي والبرتقالي . ويمكن استعمال بعض مواد النكهة كمواد ملونة كروح القهوة والشيكولاتة للحصول على اللون البيج والبني الفاتح الخ ...

للتجميل : تستعمل للتجميل أنواع عدة :

- ١ — أنواع الفاكهة المسكرة مثل اللارنج الأخضر الصغيره -- الكريز .
- ٢ — الانجيليكا ( الكرفس المسكر ) الزنجبيل المسكر .
- ٣ -- المكسرات ، كالبندق واللوز المحمص والفسق وجوز الهند .
- ٤ — الفاكهة والمكسرات المغطاة بالكرملة مثل التفاح الصغير بالكرملة واللوز وعن الجمل بالكرملة .
- ٥ — أزهار من السكر الملون كالبنفسج والورد .
- ٦ — التجميل باستعمال بليلة التجميل على اختلاف أشكالها لعمل أشكال زخرفية من الحلوى على حسب ونوع الكعك .

### أنواع الغطاء المستعمل

ينقسم غطاء الكعك إلى الأقسام الرئيسية الآتية :

١ — حلوى الماء أو جلاسيه Water Icing or Glacè

٢ — حلوى الزبد Butter Icing

٢ — حلوى اللوز Almond paste

٤ — الحلوى الملكية Royal Icing

٥ — الحلوى الامريكية American Frosting

## أولاً — حلوى الماء

المقادير :

١ كيلو سكر حلوى منخول		نكهة ملائمة لنوع الكعك
حوالى ٣ ملاعق شوربة ماء دافئ		لون على حسب الرغبة

الطريقة :

١ — ينخل سكر الحلوى . يضاف الماء الدافئ تدريجاً مع التقليب الجيد حتى يصير الخليط ناعماً ذا قوام غليظ يغطى ظهر الملعقة ويستمر فى التقليب حتى ينعم تماماً ويمكن وضع الاناء المحتوى على الخليط على حمام سائى ، مع ملاحظة عدم ارتفاع حرارة الماء ، وإلا تمسك لون الحلوى وجفت .

حلوى الماء بالقهوة

المقادير : ١ كيلو سكر حلوى ، قهوة مصفاة دافئة . أو روح القهوة مخففة بالماء الدافئ .  
الطريقة : تضاف القهوة تدريجاً للسكر مع التقليب حتى يغطى الخليط ظهر الملعقة ، ثم

تدفا قليلاً على حمام مائى وتستعمل مباشرة .

ملحوظة : إذا زاد تسخين هذه الحلوى ذهب لمعانها وتشققت .

حلوى الماء بالشكولاتة

المقادير :

١ كيلو سكر حلوى		حوالى ٣ ملاعق شوربة ماء
٦ ملاعق كبيرة مسطحة شيكولاتة غير محلاة		ملعقة كبيرة مسطحة زبد ، ١/٢ ملعقة شاي فانيليا
مباشرة		

الطريقة :

١ — تذاب الشيكولاتة فى الماء على نار هادئة جداً ثم تترك حتى تصير دافئة .

٢ — يضاف السكر المنخول والفانيليا ويقلب الخليط جيداً على حمام مائى ، ويجب ألا



يسخن حتى لا يتعكر لونه . يضاف الزبد وقليل من الماء إذا احتاج الأمر ( حتى يغطى الخليط ظهر الملعقة ) .  
٣ - يستعمل بسرعة .

### حلولى البرتقال

للقاوير والطريقة : كحلولى الماء ( صفحة ٦٠٥ ) باستعمال عصير برتقاله بدلا من الماء - وقليل من الماء الدافئ . إذا احتاج الأمر . تلون الحلولى باللون البرتقالى الفاتح .  
حلولى الليمون

للقاوير والطريقة : كحلولى الماء ( صفحة ٦٠٥ ) باستعمال عصير ليمون وقليل من الماء الدافئ . وتلون الحلولى باللون الأصفر .  
طريقة تغطية الكعك بحلولى الماء

- ١ - توضع الكعكة على القاعدة السلك وبأسفلها صحن .
- ٢ -- يساوى سطحها وتمسح بقطعة نسيج مبللة نظيفة .
- ٣ -- تصب الحلولى على السطح بسرعة حتى تغطى السطح والجوانب بالتساوى وإذا تركت بعض الأجزاء بدون تغطية تغطى برفع الحلولى المتساقطة فى الصحن بواسطة سكين مستديرة الحافة مبللة بالماء الدافئ .
- ٤ -- إذا أريد تغطية كعكات صغيرة وجب وضع الحلولى على حمام مائى حتى تبقى بحالة سائلة صالحة للاستعمال طول مدة . وتوضع الكعكة على طرف السكين ( المريض الجافة ) وترفع فوق الإناء المحتوى على الحلولى وتغطى بمقدار كاف منها باستعمال ملعقة - وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٥ -- يحمل الكعك قبل تمام جفاف الحلولى ، وإلا استعمل بياض البيض للصق وحدات التجميل .

### ثانياً -- حلولى الزبد

تستعمل لتغطية وتجميل الكعك سواء أكان كبيرا أم صغيرا ! وتستعمل أيضاً للحشو الكعك الإسفنجى نظرا لقلة دسامة هذا النوع من الكعك .

## حلى الزبد « بالفانيليا »

### مقادير :

١/٢ ملعقة شاي فانيليا	١/٢ كيلو سكر حلى
لون إذا أريد استعماله	١/٢ كيلو زبد

### الطريقة :

- ١ - يستعمل الزبد الطازج غير المملح .
- ٢ - تخفق الزبد جيداً ثم يضاف السكر المنخول تدريجاً مع الخفق المستمر .
- ٣ - تضاف مواد النكهة واللون في حالة استعماله وتمزج جيداً مع الخليط .

### حلى الزبد بالقهوة

ويضاف لحلى الزبد السابقة ملعقة كبيرة من روح القهوة - ويمكن نقص أو زيادة هذا المقدار تبعاً للذوق .

### حلى الزبد بالشيكولاتة

يضاف لحلى الزبد السابقة ( حلى الزبد بالفانيليا ) مقدار ٦ ملاعق كبيرة مسطحة من الشيكولاتة المبشورة غير الحلوة المذابة في مقدار ملعقة كبيرة من الماء الدافئ أو اللبن .

### حلى الزبد بالبرتقال

يضاف لحلى الزبد السابقة ( حلى الزبد بالفانيليا ) البشمل الناعم لبرتقالة ويخفق جيداً مع الزبد والسكر ويستغنى حينئذ عن استعمال الفانيليا .

### استعمال حلى الزبد

- ١ - للملح: كحشو كعك الإسفنج النخ ، وقد يضاف إليه بعض الفاكهة المسكرة أو المكسرات المفرية .

- ٢ - للتغطية : تبسط طبقة رقيقة منه على سطح وجوانب الكعكة ، وقد يغطى السطح فقط ، ثم تدهن الجوانب بالمرلي أو بياض البيض ، وتغطى بالبندق أو اللوز

المحمص المفري غليظاً أو الفستق ، ويمكن تغطية السطح فقط وافر الجوانب بورقة زبد ثم ربطها بالشريط .

٣ - للتجهيل : يجب أن تكون الحلوى باردة متماصة ، وعادة تستعمل البلبلة المنقوشة لهذا الغرض .

## ثالثاً - حلوى اللوز

يجب أن يكون اللوز المستعمل من النوع الجيد الطازج .

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو لوز مطحون	$\frac{1}{8}$ كيلو سكر ناعم	ملعقة شاي من روح اللوز
$\frac{1}{8}$ كيلو سكر حلوى	بياض بيضتين	أو الفانيليا أو عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - ينخل السكر ويخلط جيداً مع اللوز .
  - ٢ - يرب بياض البيض خفيفاً ويضاف إليه مادة النكهة المختارة .
  - ٣ - يضاف البيض لخليط اللوز تدريجاً ويعجن عجينة يابسة ثم تعجن باليد حتى تصير ناعمة .
  - ٤ - يؤخذ ثلثاً العجينة وتفرد بالمردانة على رخامة أو لوح مرشوش بسكر الحلوى مستطيلاً عرضه مساوياً لارتفاع الكعكة .
  - ٥ - يدهن المستطيل ببياض البيض ويغطي به الجوانب وتلصق وتساوى تماماً .
  - ٦ - يفرد الثلث الباقي مستديراً مساوياً لسطح الكعكة ، ثم يدهن ببياض البيض ويلصق على سطح الكعكة ويساوى سطح الكعكة وجوانبها تماماً باليد .
  - ٧ - تترك الكعكة مدة لا تقل عن ٢٤ ساعة قبل تغطيتها بالحلوى الملكية .
- ملحوظة : قد تجميل الكعكة المغطاة بحلوى اللوز بجزء من نفس الحلوى بعد تلوينه وعمل زخرفة منه تلصق على الكعكة ببياض البيض ، ولكن الشائم تغطيتها بالحلوى الملكية .

## رابعاً - الحلوى الملكية

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو سكر حلوى ، ملعقة حلو عصير ليمون مصفى ، يياض بيضتين .  
الطريقة :

- ١ - ينخل السكر بمنخل حرير فى إناء صينى وتعمل بوسطه حفرة ويصب بها عصير الليمون .
- ٢ - يرب يياض البيض خفيفاً ويصب فى الحفرة تدريجاً مع التقايب الجيد بملعقة خشب .
- ٣ - ينخفق جيداً مدة ٢٠ دقيقة حتى يبيض لونه وينعم تماماً . وقد يضاف إليه بضع نقط من الزهرة المذابة فى قليل من الماء لتحسين اللون الأبيض
- ٤ - يغطى الإناء المحتوى على الحلوى بشاشة مبللة بالماء طول مدة استعماله ، ويلاحظ عدم ملاصقة هذه الشاشة لسطح الحلوى .

تغطية الكعكة بالحلوى الملكية

أعداد الكعكة للتغطية :

- ١ - يساوى سطح الكعكة تماماً أو تقلب ويستعمل السطح السفلى للوجه .
  - ٢ - تزال القطع المحروقة والفتات ، وتمسح الكعكة جيداً بخمرة مبللة .
  - ٣ - تغطى الكعكة بحلوى اللوز ( فى حالة استعماله ) وتترك مدة لا تقل عن ٢٤ ساعة
  - ٤ - توضع الكعكة على قاعد . سلك أو صحن مقلوب أو صينية مقلوبة أصغر حجماً من الكعكة .
  - ٤ - يوضع على سطح الكعكة مقدار كاف من الحلوى ويساوى بسكين مستديرة الحافة مبللة بالماء البارد ، وتمرر السكين فى اتجاه واحد حتى يتساوى السطح .
  - ٦ - تغطى الجوانب بنفس الطريقة .
  - ٧ - تترك الكعكة فى مكان بارد ليجفف الغطاء مدة لا تقل عن ١٢ ساعة قبل تجميلها .
- ملحوظة : نصف كيلو من الحلوى الملكية كاف لتغطية كعكة قطر ٨ بوصه .

## ملقط الواب صراهاها عن استعمال الحلوى الملكية للتجميل :

- ١ - يجب أن تكون الحلوى صميكة بدرجة تساعد الزخرفة على المحافظة على شكلها .
- ٢ - يجب أن تكون الحلوى ناعمة جداً وخالية من الذرات ، ولذا يجب تغطيتها بقطعة نسيج مبللة وخفق الحلوى كلها أريد استعمالها .
- ٣ - يجب أن يكون الكيس والأنايب المستعملة غاية فى النظافة .

## خامسا - الحلوى الأمريكية

ملقادر :

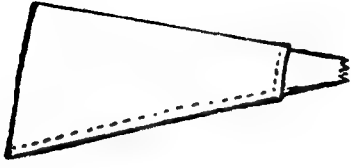
١ كيلو سكر روس أو ما كينة	بياض بيضتين
١ كوب ماء - لون إذا أريد	قليل من الفانيليا

الطريقة :

- ١ - يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم ترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلى مع نزع الريم .
- ٢ - يترك السكر على النار حتى تصل درجة الحرارة إلى ٢٤٠° فهرنهيت أى ١١٩° تقريباً سلتجراد أو إلى أن يكون السكر خيطاً رفيعاً عند صبه من للمعلقة .
- ٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويصب فوق السكر تدريجاً ( حالة وصوله لدرجة الحرارة المطلوبة ) مع المخفق المستمر حتى يصير القوام غليظاً يغطى ظهر المعلقة ثم تضاف الفانيليا واللون فى حالة استعماله . يصب بسرعة فوق السكك لتغطيته

## أ كياس وبلابل التجميل

لزخرفة السكك بالحلوى تستعمل أ كياس وبلابل صغيرة مصنوعة من نوع جيد من المعدن ذات نقوش مختلفة تكون زخرفة منوثة عند استعمالها كالورد والشريط والقوقعة الخ وتعمل أ كياس التجميل من نسيج متين أشبه بالنسيج المستعمل لقلاع المراكب ولكنه أخف منه . وتشتري هذه الأ كياس جاهزة ويمكن عملها بالمنزل كالآتى :



( شكل ١ )

يعمل مثلث من النسيج متساوي الساقين طول  
ضلعه ١٢ بوصة والقاعدة ١٥ بوصة ثم تقص قطعة  
من جهة الرأس على بعد بوصة . يطوى المثلث ويخاط  
ضلعاه بخياطة مسطحة . كما في ( شكل ١ )



مثلث من ورق الزبد



قرطاس الورق

أُكياس الورق :

يعمل قرطاس صغير

من ورق الزبد ويثبت

بدبوس وتعمل له فتحة

صغيرة لوضع أنبوبة

التجميل وتستعمل مثل كيس النسيج .

العناية بأكياس النسيج ويعطى التجميل

ينقع كل على حدة في ماء ثم تغسل بالماء الساخن والصابون وتعصر ثم تجفف  
ويمكن إزاله المواد العالقة بالأنابيب بفرجون ناعم صغير .

# التورتات

## تورته البرتقال

المقادير :

عدد ٦:٥ بيضات ووزنها من كل صنف آت . زبد ، سكر ، دقيق	بشر برتقالتين وعصير برتقالة ملء ملعقة شاي كبيرة خميرة بيكنج بودر
--	---

الطريقة :

- ١ - تعمل بالطريقة الدسمة ( صفحة ٥٨٣ ) وتصب في القالب المستدير وتخبز في فرن متوسط الحرارة ، تترك لتهدأ ثم تقلب على منخل وتترك لتبرد تماماً .
- ٢ - تشق نصفين وتحشى بحلوى الزبد بالبرتقال ( صفحة ٦٠٧ ) وتغطي بحلوى البرتقال بالماء أو الزبد ( صفحة ٦٠٦ أو ٦٠٧ ) وتجمل على حسب الذوق .  
ملحوظة : يمكن تغطية التورته فقط .

## تورته الأناناس

المقادير :

٥ بيضات	١ كيلو دقيق
ملعقتان شاي من خميرة بيكنج بودر	٤٠٠ ملعقة كبيرة سكر ناعم
ملعقة شاي فانيليا	١ كيلو زبد ( تسيح )

الطريقة :

- ١ - تعمل بالطريقة الاسفنجية ( صفحة ٥٩٤ ) ويضاف الزبد السائح في النهاية مع تقلبيه بخفة .
- ٢ - يصب الخليط في صليتين معدتين قطر الواحدة ٧ بوصات وينخبز في فرن حار .

٣ - تقلب وتترك حتى تبرد ثم تشق الواحدة نصفين عرضاً وتحشى ثم يرش وجهها بالسكر الناعم .

مقادير الحشو :  $\frac{1}{4}$  كوب أناناس مفري ومعصور ،  $\frac{1}{4}$  كوب كريمية ، ٥ ملاعق سكر ناعم أو سكر حلوى  $\frac{1}{4}$  كوب لوز مفري أو فتات كعك إسفنجي .

الطريقة : تخفق الكريمية ويضاف إليها بقية المقادير .

تورثة عين الجمل

المقادير :

$\frac{1}{8}$ كيلو عين جمل مفري	$\frac{1}{4}$ كيلو	٥٤ ملعقة كبيرة دقيق
ملعقتان شاي من خميرة بيكنج بودر		١٥٠ ملعقة كبيرة كورن فلور
ملعقتان كبيرتان ماء دافئ .		$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ناعم
ملعقة شاي فانيليا		$\frac{1}{4}$ كيلو زبد ، ٦ : ٥ ييضات

الطريقة :

- ١ - يخفق الزبد مع السكر جيد .
- ٢ - يضاف مح البيض ويستمر في الخفق مدة ٣ دقائق ثم تضاف الفانيليا .
- ٣ - يفرى الجوز ويخلط ببقية المقادير الجافة (الدقيق والسكر كورن فلور والخميرة والجوز) .
- ٤ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ثم يضاف إليه الماء الدافئ .
- ٥ - تضاف المقادير الجافة وبياض البيض على خليط الزبد بالتبادل مع التقليب بخفة متناهية . تصب في صينية معدة (قطرها ٨ - ٩ بوصات) ويساوى سطحها تماماً .
- ٦ - تترك في فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة .
- ٧ - تقلب وتترك حتى تبرد تماماً ، ثم تحشى بحشوة الزبد بروح القهوة (صفحة ٦٠٧) .
- ٨ - تغطى بحلوى الزبد بروح القهوة (صفحة ٦٠٧) وتكش بالشوكه وتجمل بأنصاف الجوز المقشورة والسكرير المسكر .



## تورنة الزنجبيل

المقادير :

٢٠٠ جرام زبد ، ٥ بيضات	١ كيلو دقيق
$\frac{2}{4}$ فنجان شاي صغير لبن	١٥ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي زنجبيل ناعم	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر

الطريقة :

- ١ — تخلل المقادير الجافة ( خميرة . زنجبيل . دقيق ) .
  - ٢ — يخفق الزبد مع السكر ( طريقة دسمة صفحة ٥٨٣ ) . ثم تضاف بيضة الزبد وتخفق جيداً ، ثم تضاف بيضة أخرى وهكذا حتى ينتهي عدد البيض .
  - ٣ — يضاف الدقيق واللبن مع التقليب بخفة .
  - ٤ — تصب في صينية معدة قطرها ٨ بوصات وتخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة . تقلب على منخل سلك وتترك حتى تبرد .
  - ٥ — تقطع عرضاً إلى ثلاثة أقسام ( حلقات ) .
  - ٦ — تحشى بمحشوة الزنجبيل ( صفحة ٦٠٢ ) ويرش سطحها بقليل من السكر الناعم .
- تورنة الشيكولاتة ( رقم ١ )

المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو زبد	١ كيلو دقيق
٧ بيضات ، فانيليا	١٥ ملعقة شاي من خميرة بيكنج بودر
قليل من اللبن	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر

الطريقة :

- ١ — يخفق الزبد مع السكر حتى يصير كالقشدة ( طريقة دسمة صفحة ٥٨٣ ) .
- ٢ — يضاف البيض واحدة فواحدة كما في تورنة الزنجبيل السابقة وتضاف الفانيليا .
- ٣ — يضاف الدقيق والخميرة ويقلب بخفة مع استعمال قليل من اللبن إذا احتاج الأمر .
- ٤ — تخبز في فرن متوسط الحرارة مدة ٥٠ دقيقة .

٥ - تترك حتى تبرد ثم تشق نصفين وتوضع طبقة سميكة من حشو الشيكولاتة (صفحة ٦٠٠) . تغطى التورتة بملحوظة بالشيكولاتة (صفحة ٦٠٥) .  
ملحوظة : إذا ارتفعت الكعكة من الوسط أثناء خبزها يقطع هذا الجزء من السطح (بعد تبريدها) وتقلب الكعكة على الوجه الآخر .  
تورتة الشيكولاتة (رقم ٢)

المقادير :

نصف ملعقة شاي كريم الطرطريك	١ ١/٢ كوب دقيق
نصف ملعقة شاي بيكر بونات الصوديوم	١ ١/٢ كوب سمن
بشر ليمونة	٢/٣ كوب سكر ناعم
٤٠ جرام شيكولاتة ناعمة أو ٢٠ جرام كاكو	١ كوب لبن ، ٥ بيضات
	الطريقة :

- تعمل بالطريقة الدسمة (صفحة ٥٨٣) . يفصل زلال البيض من الملح ويرب كل على حدة ، مع إضافة بشر الليمون للمح .
- ٢ - يضاف المح للسمن والسكر المخفوق ويخفق جيداً .
  - ٣ - تخلط الشيكولاتة أو السكاكو بالدقيق .
  - ٤ - تذاب البيكر بونات وكريم الطرطريك في اللبن .
  - ٥ - يضاف اللبن والدقيق بالتبادل للخليط السمن والسكر مع التقليب .
  - ٦ - يضاف زلال البيض المخفوق جامداً للخليط ويقلب بخفة متناهية .
  - ٧ - يصب الخليط في القالب المعد ويخبز في فرن متوسط الحرارة .
  - ٨ - تقلب التورتة على منخل وتترك حتى تبرد .
  - ٩ - تغطى بملحوى الشيكولاتة بالماء (صفحة ٦٠٥) وتجعل على حسب الذوق بالكريز المسكر والإنجليكا وحلوى الزبد بالفانيليا (صفحة ٦٠٧) .
- تورتة البندق

المقادير :

٤ ملاعق كبيرة أنيطة مدقوقة ناعماً	١ ١/٢ فنجان شاي بندق مقشور
١ ١/٢ ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر	١ فنجان سكر ناعم ، ٥ بيضات

### الطريقة :

- ١ — تعمل بالطريقة الإسفنجية ( صفحة ٥٩٤ ) وتوضع في صينية معدة
- ٢ — تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج .
- ٣ — تقطع باحتراس على منخل وتترك حتى تبرد .

### للتهجير :

- ١ — تدهن بالمربي الساتجة أو بياض البيض وتغطي جوانبها بالفستق أو البندق المحمص المفري غليظاً .
- ٢ — تحمل الحافة بالمكرون ( صفحة ٥٧٤ ) ، وذلك بأن يدهن السطح الأملس للمكرون بالمربي أو بياض البيض ثم يلصق جنباً لجنب .
- ٣ — يغطي السطح ( داخل المكرون ) بالفستق أو البندق المفري غليظاً ثم يرش السطح بالسكر الناعم .

### تورته الميل في

ذكرت في باب الفطير ( صفحة ٥٥٠ ، ٥٥١ ) .

### تورته الرخام

تعمل كعكة الرخام ( صفحة ٥٨٧ ) وتترك حتى تبرد .

### للتهجير :

- ١ — تغطي بحلوى الزبد الملونة خفيفاً بالشيكولاتة ( صفحة ٦٠٧ ) .
- ٢ — تجمل بأصابع الشيكولاتة على هيئة عيدان القرفة ( تشتري من محال الحلوى ) ووحدات الكريز المسكر والأنجليكا المقطعة على هيئة أوراق الخ ، على حسب الرغبة والذوق .

### تورته اللوز

٣ ملاعق كبيرة من أنبطة	٨ بيضات
ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر	٨ ملاعق كبيرة من لوز مفري ناعماً
	٨ ملاعق كبيرة من سكر ناعم

الطريقة :

- ١ - يفصل البياض عن مع البيض ثم يضاف السكر للمع ويرب جيداً .
- ٢ - تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض وتضاف المع كذا الفانيليا وتقلب معه .
- ٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويمزج بالعجينة بخفة متناهية .
- ٤ - تصب في الصينية المعدة وتخبز في فرن متوسط الحرارة .
- ٥ - تقلب على منخل أو قاعدة سلك تترك حتى تبرد .
- ٦ - تغطى وتجمل بحلوى الزبد ( صفحة ٦٠٦ ) على حسب الذوق ويمكن تغطية الجوانب باللوز المحمص المفري غليظاً .

تورته العرس Wedding Cake

- تعمل كعكة العرس ( صفحة ٥٩٤ ) وتغطى أولاً بحلوى اللوز ( صفحة ٦٠٨ ) ثم  
بالحلوى المالكية ( صفحة ٦٠٩ ) وتجمل بالحلوى على حسب الذوق .

تورته الكريسمس Xmas Cake

- ١ - تعمل كعكة عيد الميلاد ( صفحة ٥٩٣ ) .
- ٣ - تغطى بحلوى اللوز ( صفحة ٦٠٨ ) ثم بالحلوى المالكية ( صفحة ٦٠٩ ) .

## الجاتو

عبارة عن قطع أو وحدات صغيرة من الكعك أو الفطير بحملة تجميلاً خفيفاً وللجاتو أنواع كثيرة ، منها :-

- ١ - الإكلير: يحلوى الشيكولاتة أو حلوى القهوة أو بالسكر الناعم (صفحة ٥٥٣)
- ٢ - فطيرات الفاكهة (صفحة ٥٢٥) .
- الفطيرات المحشوة باللوز والشيكولاتة الخ من (صفحة ٥٢٣ إلى صفحة ٥٢٤) .
- ٤ - كعك إسفنجي بالمربي مغطى يحلوى الماء البيضاء أو الملونة ، أو يحلوى القهوة والشيكولاتة (صفحة ٥٠٥) ، وتقطع قطعاً ملائمة وتعمل خفيفاً بالكريز والأنجليكا والمكسرات .
- ٥ - الميل في (صفحة ٥٤٤) .
- ٦ - السويسرول (ص ٥٩٧ - ٥٩٨) ويقطع حلقات .
- ٧ - تورتات مغطاة ومقطعة قطعاً مستطيلة أو مربعة (من ص ٦١٢ - ص ٦١٧) .
- ٨ - قراطيس الفطيرة المحشوة (٥٣٩ ، ٥٤٤) .
- ٩ - أصابع الفطير الدسم رقم ٣ (ص ٥٤٢) .
- ١٠ - قوالب صغيرة من عجينة البابا بالشراب (ص ٤٩٤) .
- ١١ - المراجع .

## المرانج Meringues

المرانج نوع من الجاتو مصنوع من السكر الناعم وبياض البيض المخفوق ، بواقع ملعقة كبيرة سكر ناعم لكل بياض بيضة .

### الطريقة :

- ١ - يجب أن يكون البيض المستعمل طازجاً ليسهل خفقه .
- ٢ - تعد صينية بدهنها أولاً بالزبد ثم رشها بطبقة من دقيق الأرز ( أرز مدقوق منخول ناعم ) .
- ٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ، ثم يضاف إليه مقدار من السكر ويعاد خفقه حتى يجمد تماماً .

- ٤ - ينخل باقى السكر على بياض البيض ويمزج معه بخفة باستعمال ملعقة من المعدن .  
٥ - يشكل على حسب الرغبة كالآتى :

( ١ ) تملأ ملعقة حلو بالمرايح ثم تسطح بالسكين وتوضع على الصيلية المعدة لتمثل نصف البيضة .

(ب) يوضع الخليط فى كيس به بلبلة سادة قطرها ١ بوصة . ويضغط الخليط على الصيلية على هيئة حلزون مستدير أو بيبضاوى الشكل .

٦ - يرش سطح المرايح بقليل من السكر الناعم .

٧ - يزج فى فرن هادىء نوعاً حتى يجمد ( ربع ساعة ) ثم تهدأ الحرارة جداً ويترك حوالى ساعتين حتى ينضج ، بشرط ألا يحمر لونه .

٨ - يرفع باحتراس بطرف سكين ويترك حتى يبرد تماماً .

٩ - تعمل فتحة صغيرة بأسفل كل واحدة بيد ملعقة صغيرة ، ثم تحشى الوحدات بالخشو المختار .

١٠ - تلتصق كل اثنين بحجم واحدة معاً ، وتجميل حافة الالتصاق بوردات صغيرة من السكرية المخفوقة ، ثم ترش الوردات بالفستق المفرى .

١١ - يرتب فى صحن مفروش بورقة دنتيل ويقدم .

الحشو المستعمل للمرايح :

- ١ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها روح الفانيليا .  
٢ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها روح الفانيليا وروح القهوة .  
٣ - كريمة مخفوقة محلاة بالسكر ومضاف إليها روح الفانيليا وقطع الفاكهة المسكرة ( لارنج . كرز ) .

## البودنج Puddings

يطلق هذا الاسم عادة على أنواع كثير من الحلوى الباردة والساخنة وأقسامها كما يلي :

- ١ — بودنج اللبن ، مثل قالب الكورن فلور وقالب الشيكولاتة .
- ٢ — قالب اللبن ، مثل قالب الكورن فلور وقالب الشيكولاتة .
- ٣ — قالب الفاكهة .
- ٤ — البودنج المصنوع من الخبز أو البسكوت مثل بودنج الخبز بالزبد والشارلوت .
- ٥ — البودنج المصنوع من عجينة الكعك مثل بودنج الكنارى والبرتقال الخ .
- ٦ — بودنج الكستردة المختلفة النوع ، مثل الكستردة فى الفرن وبالكريمة ، والكستردة المغلية الخ .
- ٧ — البودنج باستعمال الخيرة ، مثل بودنج البابا .
- ٨ — البودنج بالدهن : ومنه النوع الحلو والنوع المملح ، مثل بودنج الفاكهة وبودنج اللحم .

### أولاً - بودنج اللبن

- وهذا النوع من البودنج سهل العمل ، خصوصاً إذا روعيت الشروط الآتية فى عمله :
- ١ — كيل اللبن بدقة .
  - ٢ — وزن الحبوب بدقة .
  - ٣ — الطهى على نار هادئة لإنضاج الحبوب .

الحبوب المستعملة للبودنج : الأرز ، القمح السيجو ، التيبوكا ، الشعير الخ .

المقادير : - كل ١/٢ كيلو لبن ٣ ملاعق شوربة مسطحة حبوب ، سكر للتحمية ، قليل من مسحوق جوزة الطيب أو الفانيليا أو ماء الورد .

### طرق عمل البودنج

#### الطريقة الأولى :

- ١ — تكيل الحبوب ثم تغسل مراراً بالماء البارد .
- ٢ — يكيل اللبن ويوضع فى قالب الفرن ، يحلى بالسكر ثم تضاف الحبوب ويذر على الوجه قليل من جوزة الطيب .

٣ - تطهى في فرن متوسط الحرارة مدة ساعتين ( مع ملاحظة التقليب مرتين أو ثلاثة في أثناء الطهى ) إلى أن تنضج الحبوب ويصير البودنج كالكرème ويحمر وجهه .

الطريقة الثانية :

- ١ - توضع الحبوب بعد كيها وغسلها في إناء مع مقدار من اللبن .
- ٢ - تطهى على نار هادئة مدة ١ ساعة إلى ساعتين ، مع ملاحظة تغطية الإناء حتى يتم النضج .
- ٣ - يحلى ، وتضاف مادة النسكة ( ماء الورد أو الفانيليا ) ثم يوضع في قالب ويرج في فرن هادئ . لا حمرار الوجه أو يغرف في أطباق ويترك ليبرد قليلا ثم يجملم بالمكسرات والزبيب النخ عل حسب الرغبة .

الطريقة الثالثة :

المقادير : كالسابقة . وتتبع هذه الطريقة في حالة استعمال الحبوب المدقوقة والصغيرة الحجم كالآرز والسيجو .

الطريقة :

- ١ - يحلى اللبن بالسكر ويرفع على النار حتى يغلى .
- ٢ - ترش الحبوب مع التقليب بقوة ويستمر على ذلك مدة ١٠ دقائق حتى تهرب الحبوب من النضج نصف نضج ثم تصب في قالب مدهون وتحلى ثانياً ويوضع على وجهها قطع متناثرة من الزبد ثم تـرج في فرن متوسط الحرارة ليحمر الوجه . أو يتم نضجها وتغرف في أطباق وتبرد قليلا ثم تجملم بالمكسرات والزبيب النخ على حسب الرغبة .

قوالب بودنج اللبن باستعمال الحبوب الصحيحة

يمكن عمل البودنج قوالب حلوى باردة بدون استعمال الجلاتين .

المقادير : ٧٥ جرام حبوب اسكل ١/٢ كيلو لبن .

الطريقة : تتبع الطريقة الثانية السابقة ثم تبلل القوالب بالماء البارد ويصب فيه الخليط ويترك ليبرد تماما ثم يقلب في صحن ويجملم .



## قوالب بودنج اللبن باستعمال الحبوب المطحونة أولا- بودنج اللبن قالب الكورن فلور

المقادير :

سكر التحلية		١ كيلو لبن
قليل من الفانيليا		٤ - ٥ ملاعق كبيرة كورن فلور

الطريقة :

- ١ - يذاب دقيق الكورن فلور في قليل من اللبن البارد ( حوالى ١ كوب ) .
- ٢ - يحلى اللبن بالسكر ويغلى على النار .
- ٣ - يضاف اللبن المغلى على خليط الكورن فلور مع التقليب المستمر .
- ٤ - يعاد الخليط على النار الهادئة حتى يغلى مدة ٣ دقائق مع مراعاة التقليب المستمر .
- ٥ - تضاف الفانيليا ثم يصب الخليط فى قالب مبلل بالماء البارد .
- ٦ - يترك حتى يجمد ثم يقلب فى طبق بللور ويجمد بالسكر والفسق المقفلى .

فالودج اللبن

يستبدل بالكورن فلور الدشا وتبغ الطريقة التى اتبعت فى قالب الكورن فلور السابق  
ويمكن تلوين الفالودج .

### قالب الكورن فلور بالشيكولاتة

كمقادير قالب الكورن فلور بإضافة ملء ملعقة حلو شيكولاتة بودرة أو ملعقة حلو  
مسطحة كاكاو .

الطريقة : كطريقة قالب الكورن فلور السابقة وتذاب الشيكولاتة أو الكاكاو فى اللبن

### قالب الارز المطحون

المقادير :

٤ ملاعق شوره مسطحة من أرز مطحون ناعم ١ كيلو لبن | قليل من الفانيليا - سكر للتحلية

### الطريقة:

- ١ - يعمل كالعالب الكورن فلور (ص ٦٢٢) ويترك لينضج مدة ١٠ دقائق على نار هادئة مع التقليب المستمر . يحلى بالسكر وتضاف الفانيلا .
  - ٢ - يصب في قالب مبلل ويترك في مكان بارد أو على الثلج حتى يجمد .
  - ٣ - يقلب ويحمل بالفستق المفروى والكريز أو على حسب الرغبة .
- بودنج الأرز بالليمون

### المقادير:

٣ ملاعق شوربة مسطحة أرز	بيضتان	ملعقة سكر
١ كيلو لبن	قشر وعصير ليمونة كبيرة	ملعقتان من المربي

### الطريقة:

- ١ - يطهى الأرز مع اللبن وقشر الليمون الرفيع على نار هادئة حتى ينضج تماماً .
- ٢ - ينزع القشر ويحلى اللبن بالسكر ويترك ليبرد قليلاً .
- ٣ - يضاف مع البيض وعصير الليمون للخليط ويقرب .
- ٤ - يصب في صحن فرن مدهون بالزبد ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يجمد السطح قليلاً .
- ٥ - يغطى السطح بطبقة المربي ثم يخفق زلال البيض حتى تجمد ويوضع فوق المربي ويرش قليل من السكر الناعم ، يزج الصحن في فرن هادئ حتى يجمد البياض ويصفر لونه .

### بودنج المعكرونة باللبن

### المقادير:

١ كيلو معكرونة	قليل من الفانيلا
١ كيلو لبن ، بيضتان	سكر للتخلية

### الطريقة:

- ١ - تقطع المعكرونة قطعاً طول الواحدة بوصتان وتنقع في اللبن مدة ساعة .

- ٢ - تطهى مع اللبن على نار هادئة حتى تنضج .  
 ٣ - تبرد ثم يضاف إليها البيض وتحلى بالسكر وتقلب .  
 ٤ - تصب في صحن فرن مدهون أو صينية صغيرة وتزج في فرن هادئ حتى يحمر الوجه

### بودنج السامولينا

المقادير :

٣ ملاعق شوربة مسطحة سامولينا ( سميط )	بيضتان ، فانيليا
$\frac{1}{4}$ كيلو لبن	سكر للتحلية

الطريقة :

- ١ - يغلى اللبن وتذرع عليه السامولينا مع التقليب ، وتطهى على نار هادئة حتى يغلظ قوامها . تحلى بالسكر وتترك حتى تبرد قليلا ثم يضاف إليها مع البيض والفانيليا  
 ٢ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويضاف للسابق ويقلب بخفة .  
 ٣ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر الوجه .

### ثانيا - قوالب اللبن

ينظر باب الالماسية باللبن ( ص ٦٥٧ و ٦٥٨ ) .

### ثالثا - قوالب الفاكهة

ينظر باب الالماسية بالفاكهة ( ص ٦٥٠ و ٦٥١ ) .

### قالب الليمون

المقادير :

٢ كوب ماء ، قشر وعصير ليمونة	بيضتان
٥ ملاعق كبيرة مسطحة كورن فلور	٧٥ جرام من سكر ما كينة

الطريقة :

- ١ - يذاب الكورن فلور في قليل من مقدار الماء البارد .

- ٢ - يغسل الليمون ويخفف ويدعك السكر في الليمون .
  - ٣ - يضاف السكر لباقي الماء ويذاب على نار هادئة حتى يغلي ثم يضاف إليه عصير الليمون المصنّى .
  - ٤ - يضاف خليط الماء للسكرورن فلور مع التقليب الجيد .
  - ٥ - يعاد الخليط للأناء ويوضع على نار هادئة مع استمرار التقليب ويترك ليغلي مدة ٣ دقائق . يبرد الخليط قليلا ويخفق البيض جيداً ويضاف إليه ويقلب .
  - ٦ - يعاد على النار الهادئة ويقلب حتى يغلي القوام ويزول طعم البيض النيء .
  - ٧ - يبرد قليلا ويصب في قالب مبلل ويترك حتى يجمد .
  - ٨ - يقلب ويحمل بقليل من الفستق المفروى .
- ملحوظة : هذا القالب من الأصناف الصالحة لغذاء المرضى في دور النقاهة .

#### قالبوذج الليمون

المقادير والطريقة : كالسابق ويستبدل بالسكرورن فلور الدشا ويستغنى عن البيض يغرف في أطباق ويحمل بالفستق .

#### قالبوذج البرتقال

المقادير :

سكر للتخلية	كوب ماء
٤ - ٥ ملاعق كبيرة مسطحة نشأ أكل	كوب عصير البرتقال

الطريقة : يعمل مثل قالب السكرورن فلور الأبيض ( صفحة ٦٢٢ ) .

رابعا - البودنج المصنوع من الخبز أو البسكوت

بودنج بفتات الخبز ( رقم ١ )

المقادير :

٥ ملاعق كبيرة مسطحة فاكهة	١ كيلو خبز أفرنجى بايت
مسكرة ( زبيب ولارنج ) ملعقة	١ كيلو لبن حليب
سمن ، بيضتان ٢ ملعقة كبيرة سكر	قليل من جوز الطيب أو الفانيليا
( ٤٠ - طهى )	

- ١ - يقشر الخبز ويوزن بعد التقشير .
  - ٢ - يسيح السمن ويضاف إليه اللبن والسكر ويضاف للخبز ويقلب جيداً حتى ينهرى
  - ٣ - يمرر خلال مصفاة سلك ويضاف البيض والفاكهة وجوز الطيب للخليط المصفى
  - ٤ - يدهن قالب بالسمن ثم يغطى بطبقة من خليط الدقيق والسكر (مقادير متساوية)
  - ٥ - يوضع الخليط فى القالب المعد ويغطى بورقة مدهونة بالسمن .
  - ٦ - يطهى بالبخار مدة  $\frac{2}{3}$  ساعة .
  - ٧ - يقلب ويقدم مع أى نوع من الصلصة الحلوة - كصلصة المشمش (صفحة ٩٤)
- بودنج بفتات الخبز (رقم ٢)

#### المقادير :

ملء كوب لبن ، ٣ بيضات . فنجان	ملعقة كبيرة من مربى
شاي متوسط فئات خبز أفرنجى بايت	ملعقة سكر ناعم فانيليا

#### الطريقة :

- ١ - يغلى اللبن ويحلى بالسكر ويضاف لفتات الخبز ويترك مدة ١٠ دقائق .
- ٢ - يضاف مع البيض والفانيليا ويقلب الخليط جيداً .
- ٣ - يصب الخليط فى صحن فرن مدهون ويخبز فى فرن متوسط الحرارة مدة ٢٠ دقيقة
- ٤ - يوضع على السطح طبقة من المربى ثم يياض البيض المخفوق جامداً والمخلوط بخفة بملعقة سكر ناعم .
- ٥ - يرش الوجه بقليل من السكر الناعم ويزج فى فرن هادى حتى يجمد يياض البيض ويصفر لونه .

#### بودنج كعك الإسفنج

#### المقادير :

٧٥ جرام من كعك إسفنجى بايت	ملء ملعقة شاي سكر للتحلية
أو بسكوت سافوى	٣ بيضات ، فانيليا
ملء كوب لبن	قليل من المربى

### الطريقة :

- ١ - يقطع السكك شرائح ويدهن بالمربي ثم يرص في صحن فرن مدهون بالسمن .
- ٢ - يفصل مخ البيض ويخفق قليلا ويضاف إليه اللبن والفانيليا ويحلى بالسكر .
- ٣ - يصفي الخليط على السكك ويترك الصحن مدة ١ ساعة ليمتص السكك السائل .
- ٤ - يخبز في فرن هادى حتى يجمد السطح نوعا .
- ٥ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماما ، ثم تخلط بخفة مع ملعقة من السكر الناعم ويوضع على سطح البودنج ويرش بقايل من السكر .
- ٦ - يعاد الصحن في فرن هادى حتى يجمد البياض ويحمر لونه نوعا .

### بودنج الخبز بالزبد

### المقادير :

سكر للتحلية	قطع خبز أفرنجى مدهونة زبد
٣ ملاعق كبيرة مسطحة من الزبيب	٧٥ جرام
واللارنج المسكر المفروى أو ملء ملعقة	بيضتان ، ١ كيلو لبن
كبيرة من مربى اللارنج	قليل من الفانيليا

### الطريقة :

- ١ - يقشر الخبز ويقطع شرائح رفيعة ثم يوزن ويدهن بالزبد .
- ٢ - يوضع طبقات متبادلة من الخبز والفواكه أو المربي في طبق فرن مدهون بحيث تكون الجهة المدهونة من الخبز للأسفل .
- ٣ - يخفق البيض قليلا ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا ويقلب ليذوب السكر .
- ٤ - يصب الخليط على الخبز ويترك حوالى ساعة ليتشرب الخبز السائل .
- ٥ - يرش على الوجه قليل من جوزة الطيب .
- ٦ - تخرج في فرن هادى حوالى ساعة حتى تنضج الكستردة ويحمر الوجه .
- ٧ - تقدم ساخنة أو باردة .

## قالب بودنج الخبز بالزبد

### المقادير :

٧٥ كيلو لبن	٧٥ جرام من زبيب بناتي ولارنج
٧٥ جرام من خبز أفرنجي	مسكر ، وسكر ناعم للتحلية
٦ بيضات ، زبد	فانيليا أو جوزة الطيب

### الطريقة :

- ١ - يدهن قالب خبز صغير بالسمن دهناً جيداً .
  - ٢ - يحمّل القاع خفيفاً باستعمال الزبيب وشرائح من اللارنج المسكر .
  - ٣ - يقشر الخبز ويقطع شرائح أو مثلثات رفيعة ويوزن .
  - ٤ - يدهن الخبز بالزبد وتوضع طبقة منه على القاع المجهز بحيث تكون الجهة المدهونة لأسفل .
  - ٥ - توضع طبقة من الفاكهة المعدة وأخرى من الخبز وهكذا على شرط أن تكون الطبقة العليا من الخبز وأن يصل الخبز لمنتصف ارتفاع القالب فقط .
  - ٦ - يخفق البيض قليلاً ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا أو مبشور جوزة الطيب ويقرب حتى يذوب السكر ثم يصنّى الخليط .
  - ٧ - يضاف نصف خليط اللبن على الخبز ويترك ليتشرب مدة ١ ساعة ثم يضاف المقدار الباقي ويترك مدة ١ ساعة أخرى .
  - ٨ - يوضع القالب في صينية وحوله ماء يصل لنصف ارتفاع القالب .
  - ٩ - يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج الكستردة .
  - ١٠ - يترك ليهدأ نوعاً ثم يقرب في صحن ويقدم بارداً .
- بودنج الخبز بالسكرملة

### المقادير :

١ كيلو خبز أفرنجي بايت	١ كوب لبن وملعقة كبيرة من كريمة
٢٥٠ ملعقة كبيرة سكر ناعم	١ كيلو فاكهة مسكرة مفريه (لارنج وزبيب بناتي)
بيضتان ، فانيليا ، مع بيضتين	

للكرملة : ١٢ قطعة صغيرة من سكر مكينة ، ملعقة كبيرة من ماء .  
الطريقة :

- ١ - تزال القشرة من الخبز ويوزن ( ١٢٥ جرام ) .
  - ٢ - يقطع الخبز مكعبات متساوية وتضاف إليه الفواكه المقطعة .
  - ٣ - يضاف سكر الما كينة للماء ويوضع على النار حتى يحمر لونه ( كرملة ) .
  - ٤ - يضاف اللبن للسكر المحروق ( السكرملة ) كذا السكر الناعم ، ويوضع على النار حتى يغلي ، ثم يصفى فوق الخبز المعد ويترك مدة ١ ساعة .
  - ٥ - يخفق البيض قليلا ويضاف إليه الفانيليا والكرملة ويضاف اخليط الخبز ويقلب معه بخفة .
  - ٦ - يصب الخليط في قالب سادة مدهونة جيدا بالسمن ثم يغطى القالب بورقة مدهونة
  - ٧ - يطهى على البخار مدة ١ ساعة إلى ساعتين .
  - ٨ - تقدم معه صلصة الكستردة ( ص ٨ ) أو صلصة المربي ( ص ٩٢ ) .
- شارلوت بالتفاح

المقادير :

كيلو من التفاح	قليل من الماء
ملعقة كبيرة من عصير الليمون	خبز بلدى بايت
سكر ناعم للتحلية	٧٥ جرام من سمن مقدوح دافئ
مع ٣ بيضات	صلصة كستردة ( صفحة ٨٠ ) للتقديم

الطريقة :

- ١ - يدهن قالب شارلوت ( قالب مستدير سادة ) بالسمن ثم يرش بطبقة من السكر الناعم . يقشر الخبز ويقطع سمك ١ بوصة وتقع منه دائرتان قطرهما أقل من قطر القالب ببوصة .
- ٢ - تعمل أصابع سمكها ١ بوصة وعرضها ببوصة وطولها يساوى ارتفاع القالب تماما .
- ٣ - تقسم جميع القطع في السمن . ترص أصابع الخبز جنباً لجنب داخل جدران القالب مع ملاحظة عدم ترك فضاء بين القطع وبعضها



- ٤ — توضع إحدى دائرتي الخبز في القاع باحتراس .
- ٥ — يقشر التفاح ويقطع ويوضع في إناء مع الماء والسكر وعصير الليمون حتى ينهرى « بيوريه » . يصفى التفاح ويضاف إليه البيض ويقلب جيداً ويعاد تحليته .
- ٦ — يملأ القالب المعد بخليط التفاح ويغطى بدائرة الخبز الثانية .
- ٧ — يخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر .
- ٨ — يقلب ويقدم ومعه صلصة الكستردة ، ويمكن تقديمه بدون صلصة .

### التريفيل Trifle

#### التريفل البسيط

#### المقادير :

- |                                     |  |                                     |
|-------------------------------------|--|-------------------------------------|
| ١/٢ كوب عصير فاكهة ( عنب أو برتقال  |  | ١/٢ كمكة إسفنجية ( صفحة ٥٩٥ )       |
| ١/٢ مقدار كستردة مغلية ( صفحة ٦٣٨ ) |  | ١/٢ مقدار كستردة مغلية ( صفحة ٦٣٨ ) |
- للتنجيم : ١/٢ كوب : كريمة . قليل من الفستق وبضع وحدات من الفاكهة المستعملة .

#### الطريقة :

- ١ — يقطع الكمك على حسب الذوق ويرص في طبق بلور عميق وتبسط المربي فوق ثم يغطىء بطبقة أخرى من الكمك « ساندوتش » .
  - ٢ — يصب عليه عصير الفاكهة ويترك حتى يتشرب العصير .
  - ٣ — يغطى السطح بالكستردة المغلية الباردة ثم يجمل بالكريمة والفستق والفاكهة .
- التريفل بالشيكولاتة

#### المقادير :

- |                                 |  |                           |
|---------------------------------|--|---------------------------|
| سكر للتحلية ، قليل من الفانيليا |  | كمكة إسفنجية ( صفحة ٥٩٥ ) |
| ١٠٠ جرام شيكولاتة               |  | ١/٢ كيلو لبن              |
- للتنجيم : من ١/٨ - ١/٤ كيلو كريمة مخفوفة . ولوز محمص مفري غليظ أو فستق .

#### الطريقة :

- ١ — تذاب الشيكولاتة في اللبن على نار هادئة ثم يحلى بالسكر على حسب الرغبة وتضاف الفانيليا .

- ٢ - يرص الكعك فى طبق بلورى عميق ويصب عليه خليط اللبن بالشيكولاتة .
- ٣ - يترك الطبق حتى يبرد ويمتص الكعك السائل .
- ٤ - تخفق الكريمة جيداً ويغطى بها السطح تماماً يرش السطح باللوز أو الفستق .

### التزييل بالفاكهة

#### المقادير :

كوب عصير فاكهة أو شراب فاكهة مخفوفة	كعكة إسفنج قطرها ٦ بوصة مصنوعة من
ملعقتان كبيرتان من كريمة منزوع النوى	$\frac{1}{4}$ مقدار كعك الإسفنج ( صفحة ٥٩٥ )
ملعقتان كبيرتان من مربى	أو بقايا كعك أو بسكويت إسفنجى
عدد ٢ : ٣ من الموز	$\frac{3}{4}$ مقدار كستردة مغلية باردة ( ص ٦٣٨ )

للإجموع :  $\frac{1}{4}$  كوب كريمة مخفوفة فستق وفاكهة .

#### الطريقة :

- ١ - يقطع الموز حلقات ويبدط فى قاع الطبق البلورى .
  - ٢ - تبدط المربى على سطح الكعكة المشقوقة ، ويوضع هذا السطح المدهون بالمربى على الموز مباشرة ( تستعمل المربى فى حالة استعمال الموز فقط ) .
  - ٣ - يوضع السكرىز فوق طبقة الكعك ويغطى بطبقة الكعك الثانية .
  - ٤ - يصب عليه العصير ويترك حتى يمتصه الكعك تماماً .
  - ٥ - يغطى السطح بطبقة من الكستردة السمكة الباردة .
  - ٦ - يحمل السطح بالكريمة المخفوقة بذوق سليم كذا بالفاكهة المحتفظ بها وبالفستق .
- تزييل الموز مع الفراولة
- كالمسابقة باستعمال الموز والفراولة بدلاً من الموز والسكرىز .
- تزييل السكرىز مع التفاح
- كالمسابقة باستعمال السكرىز والتفاح المطهى ويستغنى حينئذ عن مقدار المربى .

## تريفل بالجيلي

### المقادير :

كعك أوبسكويت (إسفنجي) أو بقايا كعك | لوز ومرني وكريمة و الحشو ،  
٢ كوب جيلي ( الماسية عادية ص ٦٥٧ ) | كريمة وفستق للتجميل ،

### الطريقة :

- ١ - يحمى الكعك بخليط من اللوز المفري والمرني والكريمة « ساندوتش » .
- ٢ - يوضع في طبق بلور ويصب فوقه الجيلي وتترك حتى تجمد في مكان هادئ أو ثلاجة
- ٣ - يغطى السطح بالكريمة المخفوقة بشكل هرمي ويجمل بالفستق أو اللوز على حسب الذوق .

## تريفل بالجيلي والكستردة

### المقادير :

الكعك الإسفنجي البسيط ( ص ٥٩٥ ) ملء | ٢ مقدار كستردة مغلية (صفحة ٦٣٨)  
٢ كوب ماسية بسيطة (ليمون برتقال . فراولا ) | كريمة وفستق للتجميل

### الطريقة :

- ١ - يقطع الكعك شرائح ويرتب في صحن بلوري .
- ٢ - يسقى بنصف مقدار الماسية الساخنة ويترك حتى يبرد وتجمد الماسية .
- ٣ - يصب النصف الآخر من الماسية « باردة سائلة » ويترك حتى يجمد .
- ٤ - تصب الكستردة الباردة على السطح ويجمل التريفل بالكريمة المخفوقة والفستق

## خامساً - البودنج المصنوع من عجينة الكعك بودنج الكنارى

المقادير :

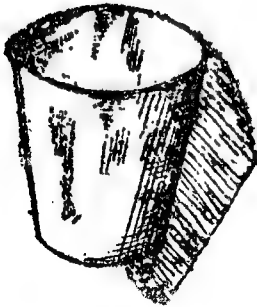
بيضتان ، وزنهما من كل صنف آت	¼ ملعقة شاي خميرة بيكنج بورد
سكر ، وزبد ، دقيق	قليل من اللبن ، إذا احتاج الأمر
بشر ليمونة	صلصة ليمون ( ص ٩٣ ) للتقديم ،

الطريقة :

- ١ - يخفق الزبد والسكر جيداً حتى يصير كالقشدة ويضاف بشر الليمون .
- ٢ - تضاف بيضة وملعقة دقيق ثم يخفق الخليط جيداً .
- ٣ - تضاف بيضة أخرى وملعقة دقيق ثم يخفق الدقيق جيداً .
- ٤ - يضاف باقى الدقيق المخلوط معه الخميرة ثم يخفق الخليط جيداً .
- ٥ - يضاف مقدار من اللبن إذا احتاج الأمر حتى يصير العجينة المتوسطة الليمونة
- ٦ - يصب الخليط فى قالب مدهونة جيداً بالسمن ويغطى القالب بورقة مدهونة .
- ٧ - يطهى على البخار حوالى ساعتين يقاب من القالب ويقدم مع صلصة الليمون

## بودنج القصر

الطريقة :



قالب الدايرول

- ١ - يعمل خليط الكنارى
- ٢ - يصب فى قالب صغيرة مدهونة دار يول Dairole إلى منتصفها ويغطى كل قالب بورقة مدهونة بالسمن .
- ٣ - تطهى القوالب على البخار من ٣٠ : ٤٠ دقيقة .
- ٤ - تقاب وتدهن بالمربي السائلة ( مربى ممزوجة بالماء ) ثم تغطى بمبشور جوز الهند .

٥ - توضع في طبق بنظام وقد تجميل بالانجليكا والكريز وشرائح اللوز ويصب حولها صلصة الليمون ( صفحة ٩٣ ) أو صلصة المربي ( ٩٢ ) .

#### بودنج الشيكولاتة

كمقادير بودنج الكنارى بإضافة ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الشيكولاتة أو معلقة كبيرة مسطحة كاكاو .

#### الطريقة :

- ١ - يعمل كبودنج الكنارى ( ص ٦٣٣ ) وتخلط الشيكولاتة أو الكاكاو مع مقدار الدقيق . ويصب في قالب مدهون جيداً بالسمن ويطهى على البخار مدة ساعتين
- ١ - يقلب ويقدم مع صلصة الشيكولاتة ( ص ٩١ ) أو صلصة الكستردة ( ص ٨٠ ) أو صلصة الفانيليا ( ص ٧٢ ) وأفضلها صلصة الكستردة .

#### بودنج الأميرة

المقادير : مقادير بودنج الكنارى ( ص ٦٣٣ ) باستعمال نصف مقدار السكر فقط وإضافة المقادير الآتية :

٢ ملعقة كبيرة مسطحة لارنج مسكر ، ملعقة كبيرة لوز مفرى ، ٢ ملعقة مسطحة زيت نباتى ، بشر ليمونة .

#### الطريقة :

- ١ - يعد القالب بدهنه بالسمن اللدافى وتغطيته بخليط من الدقيق والسكر الناعم بنسب متساوية .

٢ - يعمل خليط بودنج الكنارى وتضاف إليها الفاكهة واللوز وبشر الليمون .

٣ - يصب الخليط في القالب ويغطى بالورق المدهون ويطهى بالبخار مدة ٣ ساعات .

٤ - يقلب البودنج ويقدم معه صلصة المربي ( ص ٩٢ ) ملونة باللون الأخضر ، أو نصب حوله أو يغطى بها ، ويجب أن تكون المربي سميكة نوعاً .

#### بودنج الزبيب

كبودنج الكنارى ( ص ٦٣٣ ) باستعمال نصف مقدار السكر فقط وإضافة ٧٥ جرام من الزبيب الدريل ويقدم معه صلصة كصلصة الكستردة ( ٨٠ ) .

### بودنج السكرين

كبودنج الكنارى (ص ٦٣٢) ويضاف للخليط فى نهاية عمله من ٧٥ - ١٠٠ جرام كرين مسكر ومقطع .

### بودنج البرتقال

#### المقادير :

بيضتان ، وزنهما من كل صنف آت :	٨ ملاعق كبيرة مسطحة خبز أفرنجى بايت ناعم
سكر ، زبد ، دقيق	بشر وعصير برتقالة أو برتقالتين
ملعقتان كبيرتان من لبن	١/٢ ملعقة شاي خميرة بيسكنج بودر

صلصة برتقال للتقديم ( ص ٩٤ )

#### الطريقة :

- ١ - يعمل كبودنج الكنارى (ص ٦٣٢) ويطهى على البخار مدة ١ ١/٢ ساعة .
- ٢ - يقلب فى صحن ويجهل بالسكرين والانجليكا ويقدم صلصة البرتقال (صفحة ٩٤)

### بودنج المربي

#### المقادير :

بيضتان ، وزنهما من كل صنف آت	وزن بيضة واحدة من سكر ناعم
زبد ، دقيق	ملعقة كبيرة من مربى الفراولا

١/٢ ملعقة شاي بيسكنج بودنج

الطريقة : يعمل مثل بودنج الكنارى (٦٣٢) ويطهى على البخار مدة ساعتين يقدم مع صلصة المربي (ص ٧٢) .

### سادسا - بودنج الكستردة المختلفة النوع .

الكستردة - عبارة عن خليط من البيض واللبن محلى بالسكر ومضاف إليه مادة لينة ، وغالبا تكون الفانيلا أو قشر الليمون .  
ويشترط عمل بودنج الكستردة أن يكون كل من البيض واللبن المستعمل طازجا جديدا

لأن العامل الأساسي لغلظ قوام هذا النوع من البودنج هو وجود البيض ، لذلك وجب معرفة الوقت المعين الذي يتم فيه تضج البيض لدرجة تذهب من طعمه الذي فقط ، لأن الزيادة على ذلك تؤدي إلى تفسيك أجزائه أو جعل الخليط جامدا .

وأبسط أنواع هذا القسم هي الكستردة البسيطة ، وفيما يستعمل البيض بأكمله ( المح والبياض ) أو يستعمل صفار البيض فقط ، وفي هذه الحالة كل مع بيضة يعادل نصف بيضة ، وهذه تلتج أحسن الأنواع .

وإذا أريد استعمال مواد صلبة للنسكة كقشر الليمون فيقطع رفيعاً ثم يغلى ببطء مع اللبن لفرب فكهته إلى اللبن ثم يضقى ويستعمل .

### أنواع الكستردة :

١ - الكستردة المطهية في الفرن Baked Custard

٢ - الكستردة المطهية على البخار Steamed Custard

الكستردة المطهية على حمام مائي ( المغلية ) Boiled Custard

٤ - الكستردة الحشو Confectioners ، وتستعمل لحشو أصناف عدة

من الحلوى ( ينظر باب الحشو صفحة ٦٠١ ) .

ويختلف غلظ قوام هذه الأنواع تبعاً لزيادة أو نقص عدد البيض المستعمل بالنسبة لكمية اللبن .

والجدول الآتي يبين مقادير المواد المستعملة لعمل أنواع الكستردة المختلفة :

الكستردة	النوع	البيض	اللبن	السكر	الهيكل المستعملة
١ - الكستردة في الفرن	النوع الاقتصادي	٣ : ٢ بيضات	١ كيلو	ملء ملعقة كبيرة	قالبيا
٢ - على البخار	الراقي	٤ بيضات	١ كيلو	» » »	»
» » »	البسيط	٤ بيضات	١ كيلو	٢/٣ ملعقة كبيرة	»
٣ - المغلية	الراقي	٤ مع ٢ بيضات	» »	» » »	»
» » »	البسيط	٢ بيضتان	» »	ملعقة كبيرة مسطحة	قالبيا أو
» » »	الراقي	٣ مع ١٠ بيضات	» »	» » »	قصر ليمون

ويجب طهي أنواع الكستردة المختلفة على نار هادئة أقل كثير من درجة الغليان .

لأن الحرارة الشديدة تسبب تجمد زلال البيض وكلما ازداد هذا التجميد انكمشت الكستردة وانفصل السائل عن الجزء المتجمد .

### الطريقة العامة لعمل الكستردة

١ - يقلب مع البيض مع البياض حتى يمتزجا بشرط ألا يزداد في التقليب منعاً من دخول كمية من الهواء تتمدد بالحرارة في أثناء الطهي فتسبب ارتفاع الكستردة وتكوين ثقبواها .

٢ - يذاب السكر في البيض ثم يضاف اللبن الدافئ والفانيليا ويصفي الخليط بمصفاة لفصل زلال البيض المتجمد وإلا كون أجزاء بيضاء متماسكة في الكستردة .

### طهي الكستردة

#### الكستردة في الفرن

المقايير : ينظر جدول مقادير الكستردة (صفحة ٦٣٦)

#### الطريقة :

- ١ - يتبع في عملها القاعدة العامة لطهي الكستردة .
- ٢ - يدهن وعاء الطهي بالسمن الدافئ ويصب فيه خليط الكستردة .
- ٣ - يوضع الوعاء في صينية بها ماء بارد يصل لمنتصفه ويترك في فرن هادئ مدة ٤٠ دقيقة .

ملحوظة : يجب أن تكون هذه الكستردة صلبة ملساء خالية من الثقوب .

#### الكستردة المطهية على البخار

المقايير : ينظر جدول مقادير الكستردة (صفحة ٦٣٦) .

#### الطريقة :

- ١ - تعمل الكستردة بالطريقة العامة (صفحة ٦٣٧) .



٣ - يدهن قالب بالسمن الدافئ ويصب فيه خليط الكستردة ، يغطى القالب بورقة مدهونة .

٣ - يوضع القالب في حلة البخار الخاصة وتطهى لمدة ٣٠ : ٤٠ دقيقة حتى تجمد من الوسط أو يوضع القالب في حلة عادية على طبق صاج أو ما شاكله لئلا يلاصق القالب الحلة ، ويصب حوله ماء يصل لثلث الوعاء ثم توضع الحلة على نار هادئة وتغطى ، ويجب أن تكون الكستردة جلسة ملساء خالية من الثقوب .

#### الكستردة المغلية

المقادير : ١ كيلو لبن | ٦ بيضات أو ٤ بيضات ، وبيضتان  
سكر للتحلية ، فانيليا | كاملتان أو ٥ بيضات كاملة .

#### الطريقة :

٢ - يضاف اللبن الدافئ للبيض المزوج قليلا ويقرب الخليط بشوكة .  
١ - تصفى وتطهى على حمام مائى ( توضع حلة الكستردة داخل حلة أخرى أكبر منها بها ماء ) مع التقليب المستمر بملعقة خشب حتى يغلظ قوام الخليط ، ويغطى ظهر الملعقة ويؤول طعم البيض النقي . يرفع إناء الكستردة بعيدا عن الحرارة ويصب في سلطانية جافة ويحلى بالسكر وتضاف الفانيليا ويقرب الخليط حتى يذوب السكر .

ملحوظة : يقرب الخليط آنا فأنا حتى لا تتكون طبقة على السطح وتترك هكذا حتى تبرد

#### الكستردة بالكريمة

مقادير الكريمة : ٢٠ ملعقة كبيرة سكر سنتر فيش . ملعقتان كبيرتان من ماء .

١ - يضاف السكر للماء ويغلى جيدا حتى يحمر السكر ، كريمة ، ترفع من فوق النار ويضاف إليها ملعقة كبيرة ماء مغلى .

٢ - تصب الكريمة في القالب وهى ساخنة ويترك القالب بدون تحريك حتى تبرد الكريمة وتجمد ثم يدهن القالب بالسمن .

مقادير الكستردة : لكل ١ كيلو لبن .

مح بيضتين و ٣ بيضات كاملتان أو ٣ بيضات كاملة ، ملعقة سكر ناعم ، فانيليا .

### الطريقة:

- ١ - يذفأ اللبن ويضاف إلى البيض المربوب قليلا .
- ٢ - يضاف السكر والفانيليا يقلب الخليط حتى يذوب السكر .
- ٣ - يصنّى بمصفاة سلك في القاب المعد ويغطى القاب بورقة زبد مدهونة بسمن .
- ٤ - يوضع في إناء به ماء يصل لنصف ارتفاع القاب .
- ٥ - يوضع الإناء على نار هادئة مدة ساعة أو يوضع في فرن هادئة حتى يجمد وحوالى ١ ١/٢ ساعة مع مراعاة عدم غليان الماء أو الكستردة أثناء المدة المقررة .
- ٦ - يقاب وهو ساخن في طبق ويقدم ساخناً أو يوضع في مكان بارد أو في الثلاجة حتى يبرد تماماً - ثم يقاب ويقدم باردا .

سابعاً - البودنج المصنوعة باستعمال الخميرة

مثل البابا ألخ ( ينظر باب الخبز صفة ٤٩٤ ) .

ثامناً - البودنج بالدهن

جميع أصناف هذا القسم من البودنج تعتبر أصنافاً شتوية وتعمل على توليد الحرارة لاحتوائها على الدهن .

بودنج اللحم

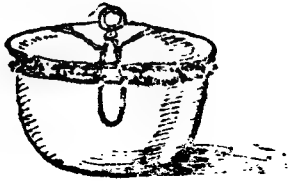
### المقادير :

للتبيل	١/٨ كيلو دقيق ١٢٠ جرام	١/٢ كيلو لحم بفتيك نغذه
	٦٠ جرام دهن	خردة ملح ١/٢ ملعقة شاى
	ماء للعجن	خميرة
	١/٢ ملعقة شاى ملح	
	١/٢ ملعقة شاى فلفل	
	ملعقة حلو دقيق	

### الطريقة :

- ١ - يقطع اللحم مكعبات صغيرة وتقبل بخليط الدقيق .
- ٢ - ينخل الدقيق والخميرة والملح . يفرى الدهن ناعماً جداً بالسكين ويضاف الدقيق .
- ٣ - يعجن عجينة يابسة باستعمال الماء ثم يفرد ثلاثة أرباع العجينة مستديراً سمك ١/٢ بوصة ويفرد الربع الآخر بنفس السمك .

- ٤ - تدهن سلطانية « سعة ٢ كوب ، بالسمن دهناً جيداً ثم تكسى من الداخل بالمستدير الكبير ، وتساوى باليد لتأخذ شكل السلطانية .
- ٥ - يملأ فراغ السلطانية باللحم المتبل ، ثم يضاف مقدار من الماء أو المرق يصل لنصف ارتفاع اللحم . تندى أطراف المستدير الثانى ، الصغير وتغطى به السلطانية ويلصق مع حافة العجينة بالضغط .
- ٦ - ترش قطعة نسيج بالدقيق ويغطى بها سطح السلطانية وتربط وحواليها بشرط ألا تكون مشدودة لتسمح للبودنج بالارتفاع ، أو تغطى بورقة مدهونة ( ويوجد بالسوق سلطانية خاصة بغطاء محكم :



سلطانية للبودنج بغطاء محكم



سلطانية بودنج مغطاه بورقة



سلطانية مغطاة بقطعة نسيج

٧ - تطهى بطريقة الساق ، بأن توضع فى إناء به ماء مغلى يصلى لمستصف ارتفاع السلطانية ويغطى الإناء ويترك مدة ٢ : ٢ ١ ساعة ( ويضاف مقدار من الماء المغلى كلما نقص مقدار الماء ) أو تطهى على البخار مدة ٣ : ٣٥ ساعة .

التقديم : يقاب ويقدم ساخناً وقدم معه مقدار من صلصة الطاطم فى القارب الخاص أو تلف السلطانية فى فوطه نظيفة مطوية وتثبت بدبوس ويقدم ساخناً .

### بودنج الفاكهة

المقادير :

٧٥ جرام من فاكهة ( تفاح أو برقوق | نصف مقدار الفطير بالدهن (صفحة ٥١٣) )  
أو مشمش ) ٥ ملاعق كبيرة سكر ، قليل من الماء .

الطريقة : تجهز الفاكهة على حسب نوعها ، يعمل كما فى بودنج اللحم السابق بأن يوضع

نصف الفاكهة وبوسطها السكر ثم النصف الباقى . يتم ويقدم كبودنج اللحم ويقدم معه صلصة حلوه كصلصة الكسترد (صفحة ٨٠) .

## فطير الدهن المحشو الملفوف Ro'y Poly

المقادير : نصف مقدار فطيرة الدهن (صفحة ٥١٢) .

الطريقة :

- ١ - تفرد العجينة على لوح مرشوش بالدقيق مستطيلاً سمك ١ بوصة .
- ٢ - يفرش السطح بالحشو مع ترك مسافة ١ بوصة من جميع أضلاع المستطيل .
- ٣ - تندی الأطراف بالماء ثم يلف الفطير على هيئة الأسطوانة كما في السويسرول وتلتصق الأطراف ويضغط للداخل بخفة . تلف الأسطوانة في ورقة مدهونة بالسمن بحيث يكون الوجه المدهون ملاصقاً للأسطوانة .
- ٤ - تبل قطعة نسيج باناء المغلى ثم تعصر وترش بطبقة من الدقيق وتلف بها الأسطوانة جيداً . يربط طرفا النسيج جيداً بحيث يكون الرباط ملاصقاً لطرفي الفطيرة .
- ٥ - يخاط الطرف الثالث للأسطوانة بخفة . ويوضع البودنج على طبق صاج ويوضع الطبق في الماء المغلى .
- ٦ - يغطى الإناء ويترك مدة ١ ١/٢ ساعة . يرفع البودنج من ماء السلق ويترك حتى تهدأ حرارته .
- ٧ - تفك قطعة النسيج باحتراس ويقدم البودنج على صحن مستطيل .

الحشو المستعمل للفطير المانروف :

- ( أ ) ٣ ملاعق كبيرة من أى نوع من المربى ، مثل المشمش أو الفراولا أو مرملاذ اللارنج الخ .
- ( ب ) ١ كيلو تفاح مفرى ، ٣ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى ، ١ ملعقة شاي بهار .
- ( ج ) ١ كيلو تفاح مفرى ، ٣ ملاعق كبيرة سكر ناعم ( تخاط المقادير ببعضها وتستعمل للحشو ) .
- ( د ) ١ كيلو لحم مفرى . ملعقتان من صلصة بنى ( صفحة ٧٥ ) ملح - فلفل .

الطريقة : تخاط المقادير ببعضها ببعض وتستعمل للحشو .

### فطير الدهن الملفوف في الفرن

١ - يجهز فطير الدهن السابق ويحشى بأى نوع من المربي أو بمحشوة التفاح السابقة المذكورة بهاليه . يدهن الوجه باللبن ويزج في فرن متوسط الحرارة مدة ١ ساعة

٢ - يقدم ومعه أى نوع من صلصة المربي ( صفحة ٩٢ ) .

بودنج التين ( رقم ١ )

#### المقادير :

فنجان شاى لبن	١/٤ كيلو دقيق
فنجان شاى عسل أفرنجى	١/٨ كيلو دهن مفرى ناعماً بالسكين
١/٤ كيلو تين جاف مفرى	ملعقة شاى بيسكر بونات الصوديوم

#### الطريقة :

- ١ - يدفأ العسل حتى يتفكك ويضاف إليه اللبن .
  - ٢ - تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض خلطاً جيداً وتعجن باللبن وتقلب حتى تنعم تماماً
  - ٣ - يصب الخليط في قالب مدهون جيداً بالسمن ويغطى بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ساعتين . ويقلب ويقدم معه صلصة حلوة كصلصة الكستردة ( ص ٨٠ )
- بودنج التين ( رقم ٢ )

#### المقادير :

١/٨ كيلو ( ١٢٥ جرام ) تين جاف مفرى	١/٨ كيلو دقيق ١/٤ فنجان شاى عسل أبيض
بيضة ، لبن للعجن	١/٨ كيلو فئات خبز أفرنجى بايت ( ١٢٥ جرام )
١/٤ ملعقة شاى بيسكر بونات الصوديوم	٧٥ جرام من دهن مفرى ناعماً بالسكين

#### الطريقة :

- ١ - يفرك الدهن مع الدقيق بخفة مع رفع الأيدي لأعلى ثم تضاف إليه باقى المقادير الجافة ( خيرة تين ، فئات خبز ) .
- ٢ - تعمل حفرة في الوسط وتصب بها البيضة المخفوقة جيداً والعسل وقليل من اللبن .
- ٣ - يعجن الخليط جيداً ويضاف إليه مقدار من اللبن كلما احتاج الأمر حتى تتكون .

عجينة لبنه كمجينة بودنج الككنارى ( ص ٦٣٣ ) .

٤ — تصب العجينة فى قالب مدهونة بحيث تصل لنصف ارتفاعه ويغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ٢ ساعة ، أو يغطى الوجه بورقه مدهونة ثم بقطعة نسيج مرشوشة بالدقيق كما فى بودنج اللحم ( ص ٦٢٩ ) وحينئذ يطهى البودنج بطريقة السلق مدة ساعة ونصف .

بودنج البلح

المقادير : ( رقم ١ )

( رقم ٢ )

١ كيلو دقيق ١٥٥ ج	ملعقتان كبيرتان من	١٥٠ جرام من	ملعقتان كبيرتان من
١٢٥ جرام فئات خبز	عسل ، بيضة ، لبن	دقيق ٧٥ جرام	عسل ، لبن للعجن
١٢٥ جرام دهن	للعجن ١/٢ ملعقة شاي	من فئات خبز	١/٢ ملعقة شاي
مفرى ناعماً	يسكربونات	١٠٠ جرام دهن	يسكربونات
١/٢ كيلو بلح مفرى	الصوديوم	١٥٠ جرام بلح مفرى	الصوديوم

الطريقة : تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض ويعجن بالسوائل : كبودنج التين السابق .

بودنج الزبيب

المقادير :

١٥٠ جرام من دقيق	١٠٠ جرام من دهن مفرى	١/٨ كيلو زبيب بناتى ، لبن للعجن
٧٥ جرام من فئات خبز	٧٥ جرام سكر ناعم ، بيضة	ملعقة شاي بيكنج بودر

الطريقة : يعمل كبودنج التين ( صفحة ٦٤٢ ) ويقدم ومعه صلصة مربى الرملاذ

( صفحة ٩٣ ) أو صلصة الكستردة ( صفحة ٨٠ ) .

بودنج التفاح

المقادير :

١/٨ كيلو دقيق ، ١/٨ كيلو فئات خبز أفرنجى بايت	٣ بيضات ١/٢ كيلو تفاح مفرى
١/٨ كيلو دهن مفرى	١/٢ ملعقة شاي يسكربونات الصوديوم
ملعقتان كبيرتان سكر ناعم	لبن أو عصير ليمون للعجن إذا احتاج الأمر

### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير الجافة ببعضها .
- ٢ - يمجن بالبيض المخفوق وعصير الليمون واللبن إذا احتاج الأمر .
- ٣ - تدهن قوالب صغيرة ، دار يول ، بالسمن ويوزع بها الخليط بحيث لا يزيد عن ثلثها .
- ٤ - تغطى القوالب بورق مدهون وتطهى على البخار مدة ١/٢ ساعة .
- ٥ - تقلب وتقدم ومعها صلصة المربي ( صفحة ٩٢ ) .

### بودنج بالمربي

### المقادير :

رقم ( ١ )

١٢٥ جرام فئات خبز ، ١٢٥ جرام دقيق	ملعقة شاي خميرة بيكنج بودر
١٢٥ جرام دهن مفري ناعماً ، ١٥٠ جرام مربى اللارنج	بيضتان ، ملعقة كبيرة سكر

رقم ( ٢ )

١/٨ كيلو فئات خبز ، ١ كيلو مربى اللارنج	١٢٥ جرام دهن مفري ناعماً
٣ ملعقة كبيرة سكر	٣ بيضات

### الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض ثم تضاف المربي للبيض المخفوق .
- ٢ - تدجن عجينة لينة ويضاف قليل من اللبن إذا احتاج الأمر .
- ٣ - يصب الخليط فى قالب مدهون بحيث لا يزيد ارتفاعه عن ثلثي القالب .
- ٤ - يغطى القالب بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة ٣ ساعات .
- ٥ - تقلب ، تقدم ساخناً ومعها صلصة المربى ( صفحة ٩٢ ) .

## بودنج عيد الميلاد ( الكريسماس X mas pudding )

المقادير :

١٢٥ جرام فئات خبز أفرنجي بايت	$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب أفرنجي	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي ملح
١٢٥ جرام دقيق	$\frac{1}{4}$ كيلو دهن مفري ناعما	$\frac{1}{4}$ كيلو لبن
٦٠ جرام ٥٠ أوقية سكر أسمر	$\frac{1}{8}$ كيلو فواكه مسكرة مفرية	بيضتان
$\frac{1}{4}$ كيلو زبيب دربلي	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي مسحوق	بشر وعصير ليمونة
$\frac{1}{8}$ كيلو زبيب بناني	جوزة الطيب	ملاعق كبير لوز مفري

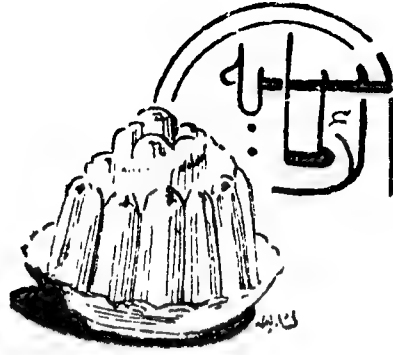
الطريقة :

١ — تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض جيداً . تعجن بالبيض المخفوق قليلاً واللبن عجينة لينة نوعاً .

٢ — توضع في سلطانية مدهونة بالسمن دهناً جيداً . ويغطى الوجه بورقة مدهونة بالسمن وتطهى على البخار مدة ٧ ساعات .

٣ — يقدم ومعه صلصات مختلفة وأغابها يحتوى على الخمر . ويستحسن استعمال صلصة الكستردة ( صفحة ٨٠ ) .





الأماسية (الأماسية) من المأكولات اللذيذة الطعم المستحبة لدينا في فصل الصيف لما لها من مزايا مرطبة للجسم ولأنها تؤكل مثلجة .

والأماسية عبارة عن محلول جيلاتيني ( جيلاتين مذاب في الماء ) مضاف إليه عصير الفاكهة أو الماء النخ ، ويحتاج هذا النوع من الحلوى إلى مهارة في العمل وذوق سليم في التنسيق . وتنقسم الأماسية من حيث النوع إلى قسمين هما :

- (أ) النوع الحلو : مثل أماسية البرتقال ، الفراولا ، النخ
- (ب) النوع غير الحلو : مثل أماسية الدجاج . ويطلق على هذا النوع من الأماسية كلمة « الجلادينا » ، تميزاً لنوعها غير الحلو .

وكلا النوعين يصنع بطريقتين :

- (أ) الطريقة الشافة : مثل أماسية الليمون ، وأماسية الجبىرى .
- (ب) الطريقة غير الشافة : مثل أماسية اللبن ، أماسية الفاكهة المصفاة .

### القيمة الغذائية للأماسية

للأماسية قيمة غذائية كبيرة ترجع إلى :

- ١ - وجود مادة الجيلاتين التي تملأ غدد الإفراز المعوية فتزاد بذلك عصاراتها الهاضمة وتعمل على تسهيل عملية الهضم . ولهذا السبب اعتبرت الأماسية من الأطعمة الصالحة لتغذية المرضى والناقلين .

- ٢ - بروتين الجيلاتين تعوزه بعض الأحماض الأمينية الهامة اللازمة لتكوين أنسجة الجسم ولكن قيمته الغذائية تتوقف على إمداد الجسم بالحرارة ، فهو يعادل البروتينات والكربوهيدرات .

٣ - كذا ترجع القيمة الغذائية للألماسية إلى المواد المضافة المحول الجيلاتيني كالكسكرو وعصير الفاكهة والبيض واللبن الخ .

### استخراج الجيلاتين :

١ - يستخرج الجيلاتين من العظام ، وخصوصا العظام الغضروفية لارتفاع كمية الجيلاتين بها إذ قد يصل ٥٠٪ وهذه أسهل الطرق وأكثرها استعمالا .  
ويستخرج أيضاً من مثانة عموم الأسماك ويسمى Isinglass ، وهو أنقى نوع ، خاو من الرائحة والطعم ، أقوى الأنواع ، ولذا يستعمل بكثرة في غذاء المرضى ، إلا أنه غالى الثمن .

٢ - ويوجد نوع آخر يستخرج من إغلاء الأكارع في الماء وهو نقي جدا ، وله نكهة حسنة ويستعمل بكثرة في غذاء المرضى .

٣ - آجار آجار . نوع من الجيلاتين يستخرج من أعشاب البحر . وخاصة تجمده أقوى من أنواع الجيلاتين الأخرى - وهذا النوع يستعمل في غذاء النباتيين .

٤ - ويستخرج من حوافر الحيوانات وهذا النوع أرخصها ويسمى بالغراء .

### وللجيلاتين ثلاثة أنواع شائعة :

١ - شرائح الجيلاتين وهي سميكة ولذا تحتاج للنقع مدة من ٢ - ٣ ساعات قبل الاستعمال .

٢ - أوراق الجيلاتين الفرنسية ( تنقال ) وهي نوع من جيد رفيعة سهلة الكسر سريعة الذوبان ، ولها نكهة خفيفة مقبولة .

٣ - مسحوق الجيلاتين : وهو سريع الذوبان جدا في الماء الساخن .

### النقط الواجب مراعاتها عند إذابة الجيلاتين :

١ - يذاب الجيلاتين ببطء على نار هادئة ، لأن ارتفاع الحرارة مع استعمال كمية قليلة من الماء يجعله لزجا غير صالح للاستعمال .

٢ - إذا أذيب الجيلاتين في اللبن وجب عدم إغلائه خوفا من تجميد بعض أجزاء اللبن بسبب وجود المادة الحمضية الخفيفة التي أضيفت للجيلاتين في أثناء عملية التنقية

## مخطوط كبة الجيلاتين المستعملة بالنسبة للسائل :

- ١ - الانتقال من ٤٠ - ٦٠ جرام لكل لتر ماء تبعاً لحرارة الطقس .
  - ٢ - مسحوق الجيلاتين من ٤٠ - ٦٠ جرام لكل لتر سائل تبعاً لحرارة الطقس .
  - ٣ - الشرائح حوالى ٤٠ جرام لكل لتر سائل .
  - ٤ - Isiuglass ٢٠ جرام لكل لتر سائل .
  - ٥ - آجار آجار أقل من ٤٠ جرام لكل لتر سائل .
- وإذا زادت كمية الجيلاتين المستعملة عن المقادير السابقة صعب تنقيتها واغلاظ قوامها بدرجة غير مقبولة .

## الاماسية الشافة Clear Jelly

وهى النوع الراقى من الاماسية ، شاة ، نقية بدرجة ظاهرة ، ويستعمل فى تنقيتها مياض البيض وقشره .

### المواد ونسبتها المستعملة لأنواع الاماسية الشافة

المواد	اماسية	اماسية البرتقال	الاماسية الغير الحلوة Aapic Jelly
الانتقال	٤٠ - ٦٠ جرام	من ٤٠ - ٦٠ جرام	٦٠ جرام
السائل (لتر)	$\frac{1}{4}$ كوب عصير ليمون $\frac{3}{4}$ كوب ماء	$\frac{1}{4}$ كوب عصير برتقال $\frac{3}{4}$ كوب ماء	$\frac{3}{4}$ كوب مرق أو ماء $\frac{1}{4}$ كوب حامض وعصير الليمون
السكر	$\frac{1}{4}$ : $\frac{1}{2}$ كيلو	$\frac{1}{4}$ كيلو	يستبدل بمقدار نصف ملعقة صغيرة ملح ، ١٠ حبات فلفل أسود
النسكة	قشر ليمونتين مقطوع رقيقاً ، قرنفلان ، $\frac{1}{2}$ سم من القرفه	قشر برتقالين مقطوع رقيقاً	قشر ليمونتين مقطوع رقيقاً ، بصله ، قطعة كرفس ، قطعة جزر ، ٣ قرنفلات
للتنقية	بياض وقشر ٣ بيضات	بياض وقشر ٢ بيضات	بياض وقشر ٢ بيضات

## طريقة عملها

(أولاً)

١ - يجب أن يكون جميع الأواني والأدوات المستعملة غاية في النظافة وهي الإناء والمضرب والقطعة المستعملة للتصفية .

٢ - توضع جميع المقادير دفعة واحدة ( ماعدا البيض ) فوق النار الهادئة في حلة نظيفة كبيرة نوعاً يحرك الخليط حتى يذوب الجيلاتين والسكر في حالة استعماله

(ثانياً) تنقية الألاماسية :

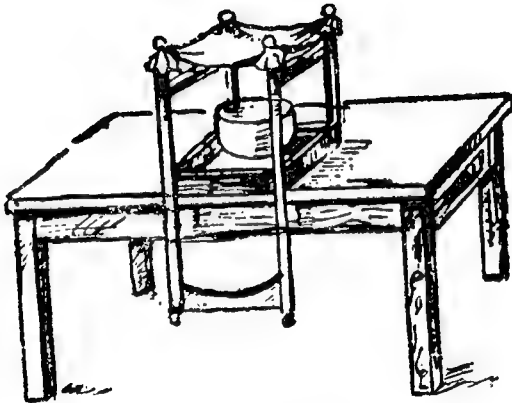
١ - يضاف قشر البيض بعض غسله وتكسيرة ليساعد على تكوين طبقة الترشيح .

٢ - يضاف بياض البيض ويضرب الخليط بمضرب البيض بقوة فوق نار هادئة ،

ويستمر في ذلك حين يبدأ الخليط في الغليان وحينئذ يرفع المضرب والسبب في ضرب الخليط هو تمزيق خلايا البيض وانتشارها في السائل ثم تجمدها بالحرارة ولخففتها تطفو على سطح السائل حاملة جميع المواد الغير النقية ، مكونة قرصاً من الريم يعمل كمرشح للألاماسية عند تصفيتها زيادة في تنقيتها .

٣ - تقوى النار حينئذ ليغلي الخليط ويتم تجمد الطبقة البيضاء الرغوية التي نتجت من الضرب وتعلو على سطح الإناء ويلاحظ عدم تحريكها حتى لا تتفكك أجزاء الطبقة المتجمدة . يغطى الإناء ويترك بدون تحريك مدة ٥ دقائق ، أما النوع الغير الحلو فيترك مدة ١ ساعة .

(ثالثاً) تصفية الألاماسية :



طريقة تصفية الألاماسية

١ - يجهز الحامل الخاص للتصفية

أو يستعاض عنه بكرسي

منكس على آخر أو منكس

على منصدة ثم يأتي بالسكيس

المعد لذلك أو القوطه

فتربط أطرافها الأربعة في

أرجل الكرسي ويوضع

تحتها الإناء النظيف المعد لتلقى السائل المرشح .

- ٢ — يصب قليل من الماء لتسخين الفوطة والإفناء ثم باقى الماء .
- ٣ — تصب الطبقة المتجمدة قبل بقية السائل حتى يمر السائل خلالها لكي يكون شافيا ( ويلاحظ عدم تقليبها ) ، وإذا كانت التصفية الأولى غير نقية صب السائل ثانيا خلال الطبقة المتجمدة حتى يصفو تماما .

#### ( رابعا ) كيفية وضع الرطاسية فى القالب

- ١ — يبرد سائل الألماسية ، لأنه إذا استعمل ساخنا أدى إلى تعكيرها .
- ٢ — يؤتى بقالب منقوش ويبلل بالماء البارد وتتملأ بسائل الألماسية ببطء لمنع تكون فقاعات هوائية . يترك ليجمد فى مكان بارد أو ثلاجة أو فى إفناء وحوله الثلج .

#### ( خامسا ) كيفية قلب الرطاسية :

- ١ — فى حالة تجمد القالب باستعمال الثلج ، يجب رفعه منه وتركه قليلا قبل قلبه .
- ٢ — يغمر القالب فى ماء ساخن نوعا برهة قصيرة حتى يسهل نزعه .
- ٣ — تمسح السطح المبلل بفوطة نظيفة .
- ٤ — يغطى القالب بالطبق المعد للتقديم ، و يقرب عليه ثم يهز بقوة لأعلى ثم لأسفل مرة أو اثنتين . يرفع القالب الفارغ بخفة .

ملحوظة : يتوقف نجاح الألماسية على دقة الوزن والكيل والعناية فى أثناء التصفية والتصفية .

الماسية الليمون الشافى بالفاكهة « موز وعنب »

المقادير : مقدار من الألماسية الشافى ( صفحة ٦٤٨ )

إصبعان من الموز | من ١٠ : ١٥ حبة من العنب الأسود الكبير

الطريقة :

- ١ — يغسل العنب ويخفف وتقطع الوحدة نصفين وتنزع البذور باحتراس .
- ٢ — يقطع الموز حلقات رفيعة « قبل استعماله مباشرة »
- ٣ — يبلل قالب منقوش بالماء ويصب فيه قليل من الألماسية الشافى لارتفاع ٢ سم يترك القالب على الثلج حتى تجمد طبقة الماسية

٤ - يبلل العنب بقليل من الالماسية السائلة الباردة ويرص بحيث يكون الجزء غير المقطوع لأسفل ويترك العنب حتى يجمد .

٥ - يصب مقدار من الالماسية السائلة الباردة على طبقة العنب لارتفاع ٢ سم ، وتترك هذه الطبقة حتى تجمد .

٦ - يرص اللوز على شكل دائرة حول القالب وتبل كل حلقة بالالماسية ، ثم تثبت بشرط أن تغطي كل حلقة نصف سابقتها . تترك حتى تجمد .

٧ - تكرر العملية حتى يمتلئ القالب بشرط أن تكون الطبقة الأخيرة من الالماسية .

٨ - تترك لتجمد ثم تقلب ( ينظر صفحة ٦٥٠ ) وتقدم .

ألماسية الليمون الشافة بالكريز والموز

المقادير : كما في الماسية الموز والعنب الشافة السابقة باستعمال الكريز بدلا من العنب .

الطريقة : تعمل كالألماسية الشافة بالموز والعنب .

ألماسية البرتقال الشافة بالموز والعنب الأسود

المقادير والطريقة : كالألماسية الليمون الشافة بالموز والعنب باستعمال ألماسية برتقال شافة

( صفحة ٦٥١ ) بدلا من ألماسية ليمون .

ألماسية البرتقال الشافة بالكريز والموز

الطريقة والمقادير : كالألماسية الليمون الشافة بالكريز باستعمال ألماسية برتقال شافة بدلا

من ألماسية الليمون .

ألماسية الليمون بالفاكهة المنوعة

المقادير :

إصبع موز أو ٦ قطع من الأناناس	مقدار ألماسية ليمون شافة (صفحة ٦٤٨ )
عدد ١٠ وحدات من الفراولا الجالسة	
عدد ٨: ١٠ من الكريز أو العنب الأسود	
الطريقة .	

١ - ينزع نوى الكريز أو بذور العنب وتغسل الفراولا وتقطف .

- ٢- يقطع الموز حلقات والآناس شرائح غليظة نوعاً .
  - ٣ - تخط الفاكة بعضها ببعض مع الألاماسية وتقلب في قالب مبلل .
  - ٤ - تترك حتى يجمد ثم تقدم في صحن بلورى وتقدم .
- ألاماسية البرتقال الشافة بالفاكة المنوعة
- كألاماسية الليمون الشافة بالفاكة المنوعة باستعمال ألاماسية برتقال شافة ( صفحہ ٦٥١ )  
بدلاً من ألاماسية ليمون .

الألاماسية الشافة غير الحلوة « الجلاتينا » Aspici Jeli

ألاماسية الدجاج ، الدجاج بالجلاتينا ،

المقادير :

جزرتان من الأفرنجى مسلوقتان ومقطعتان	١ ١/٢ كيلو بازلاء مسلوقة
مقدار من الجلاتينا ، الألاماسية الشافة غير	دجاجة متوسطة مسلوقة ومقطعة قطعاً
الحلوة ، ( صفحہ ٦٤٨ )	منتظمة متوسطة .

١/٨ كيلو خيار أفرنجى رفيع مغلل

الطريقة :

- ١ - يؤتى بقالب مستطيل غير منقوش ويبلل بالما . البارد ويصب به طبقه من الجلاتينا وتترك حتى يجمد .
- ٢ - يثبت فوقها طبقه منتظمة منسقة من البازلاء والخيار والجزر ( يتبع في تثبيتها نفس الطريقة التى اتبعت في تثبيت الفاكة في قالب الألاماسية بالفاكة ( صفحہ ٦٥٠ ) ويلبها طبقه من الجلاتينا .
- ٣ - تبل قطع الدجاج بالجلاتينا ثم الخضروات وهكذا حتى يمتلئ القلب على أن تكون الطبقة الأخيرة من الجلاتينا .
- ٤ - يترك القالب حتى يجمد ثم يقلب في صحن مستطيل مفروش بنخس السلاطة .

## لحم بالجلاتينا

كالدجاج السابق بالجلاتينا باستعمال مقدار من لحم البتلو الناضج المقطع مكعبات ملحوظة: يستعمل مرق سلق اللحم في عمل الألاماسية غير الحلوة .

## قالب الجمبرى بالجلاتينا

المقادير :

مقدار من الجلاتينا و الألاماسية الشافة غير الحلوة ، ( صفحة ٦٤٨ ) بيضتان مسلوقتان ومقطعتان حلقات	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{8}$ كيلو جمبرى مسلوقة ومقشور عدد ٢ من خيار نخلل مقطع حلقات خس سلاطة
---	---

الطريقة:

- ١ - يؤتى بقالب مستطيل غير منقوش ويبلل بالماء .
- ٢ - تتبع الطريقة التى انبعت فى عمل قالب الطيور ( صفحة ٦٢٥ ) مع ملاحظة حسن التنسيق والترتيب بأشكال هندسية . يقلب القالب فى صحن مستطيل مفروش بخس السلاطة .

طبق الطيور بالألاماسية و الجلاتينا ،

المقادير :

طيور مسلوقة	مقدار من الألاماسية الشافة غير الحلوة ( صفحة ٦٤٨ )
١ - زوج حمام أو	$\frac{1}{8}$ كيلو جزر وخيار نخلل
٢ - دجاجة متوسطة أو	$\frac{1}{4}$ كيلو بازلاء مسلوقة
٣ - زوجان من سمان أو	بيضة مسلوقة
٤ - بقايا ديك رومى أو بط أو أوز	

الطريقة:

- ١ - يحتفظ بالبيض وبقليل من الجزر والخيار والبازلاء للتجميل .
- ٢ - تخلط جميع المقادير وتمزج بنصف مقدار الألاماسية وتوضع فى الصحن وترك



- حتى تجمد . يصب على السطح طبقة من الألاماسية حتى يتساوى تماماً .
- ٣ — تجمد طبقة الألاماسية بالبيض والبازلاء والمخللات بذوق سليم وذلك يبلها بالألاماسية السائلة الباردة ثم تثبتها وتترك حتى تجمد .
- ٤ — يصب فوقها باقى الألاماسية وتترك حتى تجمد الطبقة . ثم يقدم الطبق .

### فطيرات الحمام بالجلاتينا

المقادير :

عدد ٦ من الفطيرات البسيطة الناضجة	عدد ٦ من الخيار الأفرنجى المخلل
(صفحة ٥٢٣)	١ مقدار من الجلاتينا ، الألاماسية الشافة
زوج حمام مسلوق	غير الحلوة صفحة ٦٤٨ ،
قليل من المقدونس	خس سلاطة مفرى رفيعا

الطريقة :

- ١ — يقطع لحم الحمام مكعبات ويخلط بالخيار المقطع ونصف مقدار الجلاتينا .
- ٢ — يوضع اللحم فى الفطيرات بشكل هرمى ويترك حتى يجمد .
- ٣ — يغطى سطح اللحم بطبقة من الجلاتينا الشافة وتترك حتى تجمد .
- ٤ — يوضع بوسط كل فطيرة عرق رفيع من المقدونس .
- ٥ — ترس الفطيرات فى صحن وبوسطها الخس المفرى .

### دجاج مشلج بالمايونيز

المقادير : صدر دجاجتين مسلوقه باردتين ، ١ ٢ كوب من الجلاتينا ( ص ٦٤٨ ) ١ ٢ كوب

من صلصة المايونيز ( صفحة ٨٥ ) .

للتجميل : ملعقتان كبيرتان من بازلاء مسلوقه ، جزرة مقطعة على حسب الرغبة ١ ٢ كوب  
ألاماسية غير حلوة مفرية غليظا - مقدار من السكاهخ الروسى (صفحة ٣٧٥)

الطريقة :

- ١ — يزال جلد وعظم الصدر ويقطع اللحم بنظام قطعا مناسبة متساوية بقدر الإمكان
- ٢ — تذاب الألاماسية غير الحلوة وتترك حتى تبرد بشرط ألا تجمد ثم تضاف للمايونيز

ويقلب الحيايط جيداً . ترص قطع صدر الدجاج على قاعدة سلك أو منخل ويوضع أسفلها طبق .

٣ - تصب الصلصة على قطع الدجاج (بملعة شورية كبيرة) لتغطيتها وتترك حتى تقرب من التجمد .

٤ - يجمل سطح القطع بالجزر المقطع رفيعاً والبازلاء تجميلاً بسيطاً وتترك حتى تجمد تماماً .

٥ - يصب على السطح المجل قليل من الألبان غير الحلوة وتترك القطع حتى تجمد طبقة الألبان .

٦ - ترص القطع على سلطنة روسية في صحن بلور وحولها الألبان المفربة غليظاً .

### لحم مشايح بصاصة الطماطم

المقادير : ١ كيلو كستليتة ضأن ، كوب صاصة الطماطم بالجيلي (صفحة ٩٠) قليل من الماء ، ملح ، فلفل أبيض .

التجهيز : ملعقتان كبيرتان من بازلاء مسوقة ، جزرة أفريقية مسلوقة مقطعة على حسب الرغبة ، شرائح رقيقة من خيار مخلل ١/٢ كوب من الألبان غير الحلوة (ص ٦٤٨) كامخ صيفي (ص ٢٧٧) .

طريقة :

١ - يغسل اللحم ويتبل بالملح .

٢ - توضع في اناء على نار هادئة حتى تشرب عصارتها ثم يضاف إليها الماء تدريجاً بكميات قليلة حتى تمتص . ترفع القطع وينزع الدهن الزائد .

٣ - ترص على مسطح وتغطي بطبقة نسيج ثم يوضع عليها ثفل وتترك حتى تبرد وتأخذ شكلاً منتظماً .

٤ - ترص قطع اللحم على قاعدة سلك أو منخل ويوضع أسفلها طبق .

٥ - تصب صلصة الطماطم بالجيلي ببطء على قطع الكستليتة (بملعة كبيرة) لتغطيتها وتترك حتى تقرب من التجمد .

٦ - يجمل سطح القطع بالجزر المقطع أشكال زخرفية رفيعة والبازلاء وشرائح الخيار

- تجميلاً بسيطاً وبذوق سليم وذلك ببلها بالأماسية الباردة ثم تنقيتها .
- ٧ — اترك حتى تجمد ثم يصب على السطح المجمل قليل من الأماسية غير الحلوة و اترك القطع حتى تجمد طبقة الأماسية .
- ٨ — يرتب الكامخ الصيفي في طبق مستطيل ، مع ملاحظة تناسب ألوان مكوناته .
- ٩ — ترص القطع على السلطة وتقدم .
- بيض بالجلاتينا ( رقم ١ )

#### المقارير :

مقدار من الجلاتينا ( صفحة ٦٤٨ )		ماعتان كبيرتان من بازلاء مسلوقة
عدد ٧:٦ بيضات مسلوقة جامداً		جزرتان مسلوقتان

للتقديم سلطة خمس متبلة بقليل من الصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) .

#### الطريقة :

- ١ — يبل بالماء عدد ٨:٦ من القالب الصغيرة غير المنقوشة ثم يغطى القاع والجوانب بطبقة رقيقة من الجلاتينا ويترك حتى تجمد على الثلج .
- ٢ — يقطع الجزر أشكالاً زخرفية على حسب الذوق ، تبل قطع الجزر والبازلاء بقليل من الجلاتينا السائلة الباردة وتثبت على القاع فوق الطبقة المتجمدة لتكوين شكل زخرفي ثم يترك حتى يجمد . يصب مقدار قليل من الجلاتينا فوق الشكل الزخرفي ويترك حتى يجمد .

- ٣ — يقطع البيض المسلوق حلقات أو أرباعاً بالطول وترص فوق طبقة الجلاتينا ويملأ القالب بالجلاتينا ويترك حتى يجمد . قلب القوالب على فرشاة الخس المتبل
- بيض بالجلاتينا ( رقم ٢ )

المقارير : عدد ٦ بيضات مسلوقة جامداً ، مقدار من الجلاتينا ( صفحة ٦٤٨ ) .

خيار رفيع مخلل ، قليل الخس .

- الطريقة : ١ — يبل عدد ٦ من قوالب الدايول بالماء ثم يوضع مقدار من الأماسية لارتفاع  $\frac{1}{4}$  سم ويترك حتى تجمد .

- ٢ - يقطع الخيار المخلل قطعاً تبعاً للذوق ويتبل بالأماسية السائلة الباردة ويثبت في القوالب فوق طبقة الأماسية بشكل زخرفي بسيط ويترك حتى يجمد .
- ٣ - تصب فوق الخيار طبقة من الجيلاتينا سمك ١ سم وتترك حتى تجمد .
- ٤ - يقطع جزء رفيع من الجهة العريضة للبيضة حتى ترتكز بسهولة .
- ٥ - تبل هذه الجهة بالجلاتينا الباردة السائلة وتركز كل بيضة في قالب وتترك حتى تثبت . يملأ الفراغ حول البيضة بالجلاتينا السائلة الباردة وتترك القوالب حتى تجمد .
- ٦ - تقلب في صحن ويرش حولها الخس المقطع رفيعاً مثل الشعر .

### الأماسية اللبن البسيط

- وهي النوع البسيط من الأماسية غير الشافة سهلة الصنع .  
وتعمل من سوائل مختلفة كالماء . عصير الفاكهة . اللبن . البيض . المرق . الخ .  
وتختلف نسبة الجيلاتين المستعملة تبعاً لاختلاف سمك السائل المستعمل .  
وتتراوح بين ١ - ٣٠ جرام لكل مل ٢ كوب سائل .

#### طريقة عملها :

- ١ - يذاب الجيلاتين في قليل من السائل أو الماء .
- ٢ - نضاف بقية المقادير وتقلب على نار هادئة ، تصفى إذا كانت بحالة سائلة .
- ٣ - تترك حتى تبرد ، تصب في قالب . يبلل بالماء وتترك حتى تجمد .
- ٤ - تقلب في صحن معد وترزكش .

### الأماسية اللبن البسيط

٢-٣ ملاعق كبيرة ماء	١/٢ كيلو لبن	المقادير:
سكر للتحلية . فانيليا	٢٠ جرام جيلاتين	

#### الطريقة:

- ١ - يقطع الجيلاتين وينقع في مقدار من الماء مدة ٥ - ١٠ دقائق ، ثم يذاب على نار هادئة مع التقليب .

٢ - يضاف الجيلاتين المذاب للبن المنغلى ويتبلب جيداً ، ثم يحلى بالسكر وتضاف إليه الفانيلا ويترك حتى يبرد بشرط ألا يجمد .

٣ - يصفي الخليط في قالب مبدل جيداً بالماء ويترك في مكان بارد أو على الشاج حتى يجمد .

٤ - يقلب كما في الماسية الشافة ( صفحة ٦٥٠ ) وتحملى بالفستق المفري والكرين أو على حسب الرغبة .

ملحوظة : يمكن تلوين الخليط السائل بقليل من اللون الأحمر أو الأخضر إذا أريد .

#### الماسية اللبن بروح القهوة

كالماسية اللبن السابقة بإضافة ملعقة حلون من روح قهوة أو ملعقة كبيرة من القهوة المركزة المصفاة بشرط ألا يزيد مقدار الخليط ( لبن وقهوة ) عن ٢ كوب .

#### الماسية اللبن بالشيكولاتة

كالماسية اللبن بإذابة ٢٠ - ٣٠ جرام شيكولاتة في اللبن على نار هادئة قبل إضافة بقية المقادير .

#### الماسية اللبن بالكاكو

كالماسية اللبن بإذابة ١٠ - ٢٠ جرام كاكو في اللبن على نار هادئة قبل إضافة بقية المقادير .

#### الماسية اللبن باللوز

#### المقادير :

٦ ملاعق كبيرة مسطحة لوز	ملعقتان كبيرتان من سكر تاعم
مطحون ١٠ - ١٠ جرام جيلاتين	١ كيلو كريمه «للتجميل»

#### الطريقة :

١ - يذاب الجيلاتين في قليل من الماء على نار هادئة ثم يضاف اللبن .

٢ - يضاف السكر واللوز المطحون ويبيض البيض المخفوق جيداً .

- ٣ - يقلب الخليط بخفة ثم يصب في قالب مبلل ويترك حتى يجمد .  
٤ - تقلب وتجمد بالكرامة والكريز .

### الماسية القهوة بعين الجمل

المقادير :

١/ فنجان شاي صغير من عين جمل مفري	١/ كيلو لبن
١/ فنجان شاي زنجبيل مسكر مفري	حوالي ٢٠ جرام تتقال (جيلاتين)
٣ بيضات	ملعقة حلوة قهوة
٣ ملاعق كبيرة من سكر ناعم	١/ ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

- ١ - يذاب التتقال في قليل من الماء على نار هادئة . يغلى اللبن ويحلى بالسكر .
- ٢ - يخفق مع البيض ويضاف اللبن ، ثم تضاف روح القهوة ويقلب الجميع جيداً .
- ٣ - يضاف التتقال الذائب والفانيليا للخليط السابق وتمزج جيداً ثم تترك لتبرد قليلاً
- ٤ - يخفق بياض البيض جيداً ويضاف للخليط السابق ثم عين الجمل والزنجبيل ويقلب الجميع . يصب الخليط في قالب مبلل ويترك حتى يجمد ثم يقلب كما في الماسية (صفحة ٦٥٩) .

### الماسية بالكستردة

المقادير :

١٠ جرام جيلاتين ، سكر للتخلية ، فانيليا	١/ كيلو لبن ، ٣ بيضات
---	-----------------------

الطريقة :

- ١ - تعمل كستردة مغلية بمقدار اللبن ومح البيض والسكر والفانيليا ( ينظر صفحة ٦٣٨ ) يذاب الجيلاتين في قليل من الماء ويضاف للكستردة ويقلب معها جيداً
- ٢ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخفة مع الخليط ويترك حتى يبرد .
- ٣ - تصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد - تقلب وتجمد ( ص ٦٥٠ ) .

- ٣ - يقلب الخليط بخفة ثم يصب في قالب مبلل ويترك حتى يجمد .  
٤ - تقلب وتجمد بالكريمة والكريز .

### الماسية القهوة بعين الجمل

المقادير :

١/ فنجان شاي صغير من عين جمل مفري	١/ كيلو لبن
١/ فنجان شاي زنجبيل مسكر مفري	حوالي ٢٠ جرام تتقال (جيلاتين)
٣ بيضات	ملعقة حلوة قهوة
٣ ملاعق كبيرة من سكر ناعم	١/ ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

- ١ - يذاب التتقال في قليل من الماء على نار هادئة . يغلى اللبن ويحلى بالسكر .
- ٢ - يخفق مع البيض ويضاف اللبن ، ثم تضاف روح القهوة ويقلب الجميع جيداً .
- ٣ - يضاف التتقال الذائب والفانيليا للخليط السابق وتمزج جيداً ثم تترك لتبرد قليلاً .
- ٤ - يخفق بياض البيض جيداً ويضاف للخليط السابق ثم عين الجمل والزنجبيل ويقلب الجميع . يصب الخليط في قالب مبلل ويترك حتى يجمد ثم يقلب كما في الأماسية (صفحة ٦٥٩) .

### الماسية بالكستردة

المقادير :

١٠ جرام جيلاتين ، سكر للتصلية ، فانيليا	١/ كيلو لبن ، ٣ بيضات
---	-----------------------

الطريقة :

- ١ - تعمل كستردة مغلية بمقدار اللبن ومخ مع البيض والسكر والفانيليا ( ينظر صفحة ٦٣٨ ) يذاب الجيلاتين في قليل من الماء ويضاف للكستردة ويقلب معها جيداً .
- ٢ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخفة مع الخليط ويترك حتى يبرد .
- ٣ - تصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد - تقلب وتجمد وتقدم ( ص ٦٥٠ ) .

## الماسية الكستردية بجوز الهند

المقادير :

ملعقة كبيرة من مبشور جوز الهند		كوب كسترد مغلية (صفحة ٦٢٨)
كريمة وأنجليكا للتجميل		١٠ جرام جيلاتين مذابا في ملعقتين ماء

الطريقة :

- ١ - يضاف جوز الهند للكسترد المغلية .
- ٢ - يذاب الجيلاتين ويضاف للخليط ويقلب معه جيداً .
- ٣ - تصب في قالب مبلل ويترك ليتجمد . تقاب وتجميل بالكريمة والأنجليكا

## الماسية اللبن الراقية

المقادير :

٢ - ٢ ملاعق كبيرة من الماء		١/٢ ملعقة شاي فانيليا		١/٢ كوب لبن
سكر للتحيات (ملء ملعقة)		٢٠ جرام جيلاتين		١/٢ كوب كريمة

الطريقة :

- ١ - تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعاً ثم يضاف إليها اللبن البارد ويحلى الخليط بالسكر ملحوظة : يمكن تلوينها بألوان خفيفة كالوردى والفسطيق الفاتح .

## الماسية اللبن الراقية بالقهوة

المقادير والطريقة : كالماسية اللبن الراقية السابقة بإضافة ملعقة روح قهوة للبن بشرط ألا يزيد مقدار خليط اللبن (لبن + روح القهوة عن ١ ١/٢ كوب) تتمه وتقلب كما في الماسية اللبن الراقية السابقة .

## الماسية اللبن الراقية بالشيكولاتة

المقادير والطريقة :

كالماسية اللبن الراقية بإذابة ٢ - ٣ ملاعق كبيرة شيكولاتة في مقدار اللبن على



نار هادئة ، ويترك الخليط حتى يبرد تماماً قبل إضافة السكرية المخفوقة . تتم وتقلب كالماسية اللبن ( صفحة ٦٥٧ ) .

## الأماسية العادية بعصير الليمون

الأماسية الليمون

المقادير : ملء ٢ كوب سائل مكون من : ٣ ملاعق كبيرة من عصير ليمون وماء .  
سكر مكينة للتحلية (  $\frac{1}{8}$  كيلو ) - ٢٠ جرام جيلاتين .

الطريقة :

- ١ - يغسل الليمون ويجفف ثم يكحت قشرة بقطع سكر المكينة .
- ٢ - يوضع السكر والماء والجيلاتين المفطع في إناء ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر والجيلاتين .
- ٣ - يضاف عصير الليمون للخليط جيداً ثم يترك حتى يبرد قليلاً ، دافئ .
- ٤ - يصن الخليط في قالب مبلل جيداً بالماء ويترك حتى يجمد .
- ٥ - تقلب ( كما في ص ٦٥٠ ) في صحن بلور ويمكن تجميلها بالفستق المفري .

## الأماسية البرتقال

المقادير : ٢ كوب سائل مكون من :

كوب عصير برتقال وكوب ماء أو  
١ + كوب عصير برتقال  $\frac{1}{4}$  كوب ماء  
{ ٢٠ جرام جيلاتين  
سكر مكينة للتحلية ( ٢ - ٤ ملاعق )

الطريقة :

- ١ - يغسل البرتقال ويجفف ثم يكحت قشرة بقطع السكر
- ٢ - يقطع الجيلاتين ويوضع في إناء مع الماء والسكر، ويوضع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب ويضاف عصير البرتقال ويقلب الخليط ويترك حتى يبرد بشرط ألا يجمد .
- ٣ - يصن في قالب مبلل ويترك حتى يجمد .
- ٤ - تقلب الأماسية في صحن بلوري وقد تجميل بالفستق المفري

## الماسية الفراولة

المقادير :

٢٠ جرام جيلاتين	ملء ٢ كوب سائل مكون من
سكر سنتر فيش للتحلية (ملء ٣-٤ ملاعق)	كوب عصير فراولا و ١/٢ كوب ماء
قليل من اللون الأحمر	أو ١/٢ كوب عصير فراولا و ١/٢ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولا عدة مرات ثم تقطف ويضاف إليها مقدار السكر على هيئة طبقات متبادلة مع الفراولا ، وتترك مدة ساعة .
- ٢ - توضع الفراولا والسكر في قطعة نسيج وتعصر لاستخراج العصير ثم يكيل .
- ٣ - يقطع الجيلاتين ويذاب في مقدار الماء على نار هادئة ثم يضاف لعصير الفراولا ويقلب جيداً ويعاد تحلية الخليط ويلون إذا احتاج الأمر .
- ٤ - تصفى الماسية وتصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد .
- ٥ - تقرب في طبق بلور ، وتجميل بوحدات الفراولا ، ويمكن تجميل هذه الوحدات بوردادات من الكريمة .

## الماسية المانجو

المقادير :

سكر سنتر فيش للتحلية ( ٢ : ٣ ) ملاعق	ملء ٢ كوب سائل مكون من :
٢٠ جرام جيلاتين	كوب عصير مانجو وكوب ماء أو
	١/٢ كوب عصير مانجو و ١/٢ كوب ماء

الطريقة :

- ١ - تغسل المانجو وتجفف وتشق الواحدة نصفين وتملأ بالسكر ، ثم يطبق النصفان على بعضها ثانياً وتترك حوالى ساعة . ينزع الجزء اللحمي بملعقة .
- ٢ - يدعك اللحم والسكر جيداً حتى يذوب السكر تماماً .

- ٣ - يوضع الخليط في شاشة ويستخرج العصير ويكبل .  
 ٤ - تقطع الجيلاتين وتذاب في مقدار من الماء على نار هادئة ، ثم تضاف للعصير المانجو ويعاد تحلية الألامسية إذا احتاج الأمر . تصفى الألامسية وتصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد .  
 ٥ - تقلب في طبق بلور وتقدم ، وقد تجمل بالفستق المفري .

### الماسية التفاح

ملء ٢ كوب سائل مكون من :	المقادير :
٣ ملاعق كبيرة ماء عصير تفاح	
٢٠ جرام جيلاتين ، سكر للتحلية	
ملعقة شاي عصير ليمون	
قليل من اللون الأحمر	

الطريقة :

- ١ - يقطع الجيلاتين وتنقع في الماء وتترك - يغسل التفاح ويجفف ويغسل بالماء ثم يوضع التفاح المبشور في شاشة ويمصر جيداً لاستخراج العصير .  
 ٢ - يذاب الجيلاتين على نار هادئة ثم يضاف لعصير التفاح ويحلى بالسكر ويضاف إليه عصير الليمون وتلون خفيفاً .  
 ٣ - تصفى الألامسية في قالب مبلل وتترك حتى تجمد ، تقلب في طبق بلور وتقدم .  
 ملحوظة : هذه الألامسية تعتبر من أحسن الأصناف الملائمة للرضى .

### الماسية العنب الأسود

المقادير :

ملء ٢ كوب سائل مكون من :	
١ ١/٢ كوب عصير عنب ، ١/٢ كوب ماء أو	
٢٠ جرام جيلاتين ، قليل من السكر للتحلية	
قليل من اللون الأحمر	

الطريقة :

- ١ - يعصر العنب ويصفى ويكبل ، تقطع الجيلاتين وتذاب في مقدار الماء وتضاف لعصير العنب .

٢ — تحلى الالماسية على حسب الرغبة ويضاف إليها قليل من اللون الأحمر وقد يستغنى عنه تبعاً للون العنب المستعمل . تصنى الالماسية فى قالب مبلل بالماء وتترك حتى تجمد .

٣ — تقلى فى صحن بلور وتجملى بحلقة من وحدات العنب المنزوعة بذوره باحتراس .

### الماسية العنب الأبيض

كالماسية العنب الأسود إلا أن الالماسية تلون خفيفاً باللون الأخضر وتجملى بحلقة من العنب النباتى أو العنب المنزوعة بذوره .

### الالماسية بالفاكهة

ألماسية الليمون بالعنب الأسود والموز

المقادير : مقدار من ألماسية الليمون العادية ( صفحة ٦٦١ ) ، من ١٠ : ١٥ حبة من العنب الأسود . موزتان .

الطريقة : تعمل كالماسية الليمون الشافة بالعنب والموز ( ص ٦٥٠ ) .

### الماسية الفراولا بالموز والفراولا

المقادير : مقدار من ألماسية الفراولا العادية ( ص ٦٦٢ ) ، موزتان ، وحدات من الفراولا

الطريقة : تعمل كالماسية الليمون السابقة باستعمال ألماسية الفراولا ووحدات الفراولا وحلقات الموز .

### الماسية العنب الأسود بالكريز والموز

المقادير والطريقة : كالماسية الليمون بالعنب والموز باستعمال الآتى :

ألماسية العنب الأسود ( ص ٦٦٤ ) ، أنصاف الكريز بدلا من العنب الأسود ، حلقات الموز .

## الماسية العنب الأبيض بالموز والعنب الاسود

كالماسية الليمون بالعنب والموز باستعمال الماسية العنب الأبيض .

### الماسية الليمون بالفاكهة المنوعة

المقادير :

مقدار من الماسية ليمون بسيطة (ص ٦٦١)		عدد ١ من الموز أو ٦ قطع من الأناناس
عدد ٨ من الكريز أو العنب		عدد ١٠ من الفراولا

الطريقة :

- ١ - ينزع نوى الكريز أو بذور العنب .
- ٢ - يقطع الموز حلقات والأناناس شرائح غليظة نوعاً . وتغسل الفراولا وتقطف .
- ٣ - تخاط الفاكهة بعضها ببعض مع الماسية وتصب في قالب مبلل وترك حتى يجمد .
- ٤ - تقلب في صحن بلور وتقدم .

### الماسية القراصيا

المقادير :

سكر للتخلية ، ملعقتان كبيرتان ،		١/٢ كيلو قراصيا ، ملء ٢ كوب ماء
قليل من اللون الأحمر ، جيلاتين		ملعقة حلو عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - تغسل القراصيا وتنقع في مقدار الماء مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - يضاف السكر وتوضع على نار هادئة حتى تنضج وتنهرى ثم تترك حتى تبرد .
- ٣ - ينزع النوى وتصفى بمنخل سلك ويضاف إليها عصير الليمون وقليل من اللون الاحمر ويعاد تخليتها . تكيّل ويضاف الجيلاتين من ١٠ - ١٥ جرام جيلاتين لكل ٢ كوب قراصيا مصفاة على حسب ثخانتها .
- ٤ - تذاب الجيلاتين في قليل من الماء على نار هادئة وتضاف للفاكهة المصفاة وتقلب

جيداً . تصب في قالب مبلل بالماء وتترك حتى تجمد .

• - تقلب وتجمد بالكريمة المخفوقة ووحدات للقراصيا الناضجة

### الماسية الوشنة

كالماسية القراصيا السابقة ، باستعمال ٢٠ جرام جيلاتين لكل ٢ كوب وشنة مصفاة  
وزيادة مقدار سكر التلحجية .

### الماسية قمر الدين

المقادير :

أقل قليلا من ٢٠ جرام جيلاتين		١/٨ كيلو قمر الدين ملء كوب ماء للذئع .
ملعقة زبيب بناتي وملعقة صنوبر		سكر للتحلية ( ٢ - ملاعق )

الطريقة :

١ - يقطع قمر الدين وينقع في مقدار الماء مدة ساعة على الأقل ثم يصفى بمنخل  
سلاك ويكبل ويكمل بالماء لمقدار ١ ١/٢ كوب .

٢ - يقطع الجيلاتين ويضاف السكر ومقدار ١/٢ كوب من الماء وتوضع على نار هادئة  
حتى يذوب الجميع . يضاف الخليط لقمر الدين ويعاد تحليته إذا احتاج الامر .

٤ - يخلط الزبيب والصنوبر بالماسية قمر الدين وتقلب آناً حتى تبدأ في التجمد  
٤ - تصب في قالب مبلل حتى تجمد .

٥ - تقلب في صحن بلور وتجمد باللوز أو البندق المفري .

### قالب الجلاتينا بالدجاج

مثل الماسية الشافة بالدجاج ( جلاتينا بالدجاج صفحة ٦٥٢ ) باستعمال مقدار من  
الماسية العادية بالمرق الآتية :

### الماسية العادية بالمرق ( جلاتينا )

المقادير :

٢ كوب مرق ، ٣٠ جرام جيلاتين ، ملح وفلفل أبيض .

الطريقة :

١ - يقطع الجيلاتين ويذاب في مقدار من المرق على نار هادئة وتبل بالملح والفلفل

٢ - تصفى وتترك حتى يبرد بشرط ألا تجمد وتستعمل بدلا من الألاماسية الشافة .

قالب الجلاتينا باللحم

مثل قالب جلاتينا الدجاج ، باستعمال اللحم البتلو الناضج المقطع مكعبات بدلا من

لحم الدجاج ( ص ٦٥٢ ) واستعمال الألاماسية العادية بالمرق ( ص ٦٦٦ ) .

## الكريمة Creams

يطلق هذا الاسم على أنواع الحلوى المستعمل فيها الكريمة اللباني ، ويجب أن تكون

الكريمة طازجة خالية من أثر اللبن . وتنقسم الكريمة ثلاثة أقسام .

أولا - الأنواع المكونة من الكريمة فقط : وتعمل من الكريمة المخفوقة المحلاة

بالسكر والمضاف إليها الفاكهة المطلوبة والجيلاتين .

ثانيا - الكريمة بالفاكهة : ويعمل من الفاكهة المصفاة والكريمة والجيلاتين .

ثالثا - الكريمة بالكستردة : وتعمل من الكستردة والكريمة والجيلاتين .

## أولا الأنواع المكونة من الكريمة

وهي من الأنواع الدسمة جدا ، وقلما تستعمل كحلوى بمفردها ، وغالبا تستعمل

للحشو في عمل أصناف متنوعة مثل الشارلوت روس ، أو يخفف طعمها الدسم بعمل طبقات متبادلة من الكريمة والألاماسية الشافة أو بتغطية القالب بطبقة من الألاماسية قبل وضع الكريمة .

كريمة الفانيليا Vanilla Cream

المقادير :

أقل من ٢٠ جرام جيلاتين تذاب في ٣  
ملاعق ماء كبيرة

١ كيلو كريمة  
١/٢ ملعقة شاي فانيليا ، سكر للتحلية

### الطريقة :

(١) تخفف الكريمة حتى يغلظ قوامها ، ويتبع في ذلك الآتي :

- ١ - يستعمل أوان نظيفة جافة باردة . تبرد الكريمة قبل خفها .
- ٢ - تستعمل الشوكة للخفق إذا كان المقدار بسيطاً وإلا يستعمل المضرب .
- ٣ - يضرب بقوة في المبدأ وكلما غلظت الكريمة أبطئ في الضرب خوفاً من تجمدها .

(ب) يذاب الجيلاتين في الماء ويضاف الكريمة المخفوقة ببطء مع التقليب المستمر .

(ج) يضاف السكر ومواد النكهة (لأن إضافة هذه المواد الكريمة قبل خفها تفككها) ويقلب الخليط حتى يبدأ في التجمد .

(د) يصب الخليط في قالب بلبل بالماء البارد وتترك ليجمد ثم يقلب كما في الآلماسية .

ملحوظة : يمكن تلوين الكريمة بقليل من اللون الوردى أو الفستق الفاتح .

## كريمة الفانيليا بالمكسرات

### المقادير :

مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) ٥٠ جرام فستق مقشور مفري غليظا

### الطريقة :

تعمل ككريمة الفانيليا ويضاف إليها الفستق المفري وتصب في القالب المبلل بالماء وتترك حتى تجمد وتقلب وتقدم .

## كريمة الفانيليا بالفواكه المسكرة

### المقادير :

٣ ملاعق كبيرة مسطحة لارنج وكريز مسكر مفري أو مقطع شرائح رفيعة ، أو ٥٠ جرام زنجبيل مسكر مقطع شرائح رفيعة ، مقدار من كريمة الفانيليا (ص ٦٦٧) .



### الطريقة :

١ - تعمل كريمة الفانيليا السابقة بإضافة الفاكهة الكريمة وتقليبها حتى تبدأ في التجمد .

٢ - تصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد . تقلب وتقدم .

## كريمة الفانيليا بالفواكه الطازجة الكريمة بالأناناس

### المقادير :

مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) | مل ٢-٣ ملاعق أناناس مقطوع مكعبات صغيرة

### الطريقة :

١ - يعصر الأناناس قليلا ويقطع مكعبات صغيرة ويجفف، ثم يضاف لكريمة الفانيليا.

٢ - يقلب الخليط ويصب في قالب مبلل بالماء ويترك حتى تجمد، ثم يقلب ويجعل بالفسق

## الكريمة بالفراولا

### المقادير :

مقدار من كريمة الفانيليا (صفحة ٦٦٧) -  $\frac{1}{8}$  كيلو فراولا

### الطريقة :

١ - تغسل الفراولا وتقطف وتجفف . تضاف الكريمة الفانيليا وتقلب معها بخفة حتى تبدأ في التجمد .

٢ - تصب في قالب مبلل وتترك حتى تجمد .

٣ - تقلب ويجعل بوحدات الفراولا وبوردات من الكريمة المخفوقة .

## كريمة القهوة

المقادير : كمقادير كريمة الفانيليا ( ص ٦٦٧ ) بزيادة مقدار ملعقة حلو أو ملعقة كبيرة من روح القهوة .

الطريقة : تعمل كريمة الفانيليا السابقة وتصب في قالب فخار أو صيني أو ألمنيوم ، ويستغنى

عن استعمال القوالب الصفيح . تترك حتى تجمد ثم تقالب . وتجمل بقايل من اللوز المفري .

### كريمة القهوة باللوز

المقادير : مقدار من كريمة القهوة السابقة ، ٤ - ملاعق مسطحة لوز محمص مفري غليظا .  
الطريقة : تعمل ككريمة الفانيليا بإضافة اللوز المحمص .

### قالب الكريمة بالالماسية

المقادير : مقدار من كريمة الفانيليا (ص ٦٦٧)  $\frac{1}{4}$  مقدار من الالماسية الشافة (ص ٦٤٨)  
الطريقة :

- ١ - يبلل قالب بالماء البارد وتصب فيه الالماسية مع الاحتفاظ بربع المقدار للتجميل
- ٢ - يوضع القالب على الثلج ويحرك ببطء لتغطيه قاعه وجوانبه بطبقة من الالماسية . ويترك حتى يجمد تماما .
- ٣ - يصب خليط الكريمة ( عندما يبدأ في التجمد ) في القالب المبطن بالالماسية ويترك في الثلج أو في ثلاجة حتى يجمد تماما . يقلب في صحن بلور كما في الالماسية ( صفحة ٦٥٠ ) .
- ٤ - يفرى باقى مقدار الالماسية فرياً غليظاً ويجمل به القالب .

### الكريمة بطبقات الالماسية

المقادير : لكل  $\frac{1}{4}$  كيلو من كريمة الفانيليا ( صفحة ٦٦٧ ) ملونة باللون الوردى أو الفستقي الفاتح  $\frac{1}{4}$  مقدار الماسية شافه ( صفحة ٦٤٨ ) .  
الطريقة :

- ١ - يبلل قالب بالماء البارد وتصب به الطبقة من الالماسية لارتفاع ٣ سم وتترك حتى تجمد . يصب فوق الطبقة المتجمدة مقدار ملعقتين من الالماسية الشافه الباردة ثم يصب فوقها مقدار من كريمة الفانيليا لارتفاع ٣ سم ويترك القالب فوق الثلج حتى تجمد طبقة الكريمة .

- ٢ - يوضع مقدار من الألاماسية الشافة لارتفاع ٢ سم ويترك حتى يجمد .
- ٣ - يصب مقدار ٣ ملاعق من الألاماسية الشافة ويصب فوقها مقدار من كريمة الفانيليا لارتفاع ٣ سم ويترك القالب حتى يجمد .
- ٤ - يقلب القالب في صحن بلور ويجمل بالألاماسية الشافة المفربة غليظاً .

### ثانياً - السكرية بالفاكهة

المقادير الأساسية :

أقل من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة في ٣ ملاعق كبيرة ماء

كوب فاكهة مصفاة  
كوب كريمة لبان

الطريقة :

١ - تصفى الفاكهة بدون طهى كما فى الفراولا ، أو تطهى مع قليل من الماء ثم تصفى كما فى المشمش والخوخ : تخفق السكرية حتى يغلظ قوامها نوعاً وتضاف إليها الفاكهة المصفاة .

٢ - تحلى بالسكر الناعم على حسب الرغبة .

٣ - تضاف الجيلاتين المذابة ويقاب الخليط بسرعة ثم يستمر فى التقايب ببطء حتى يبدأ فى التجمد (وقد تختبر ذلك بوضع ملعقة بها قليل من الخليط فوق الزجاج) .

٤ - تصب فى قالب مبلى بالماء البارد وتترك حتى تجمد ، تقاب كما فى الألاماسية (صفحة ٦٥٠) .  
٥ - تجمل على حسب نوعها .

ملحوظة - قد يزداد مقدار الفاكهة المصفاة على المقدار الأساسى وبذا تقل كمية السكرية ويجب ملاحظة حفظ نسبة السائل لكمية الجيلاتين المقررة .

### السكرية بالفراولا

المقادير :

٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق ماء كبيرة

كوب فراولا مصفاة  
كوب كريمة لبانى ، سكر لتحلية

### الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولا ( ١ كيلو ) وتقطف وتجفف قليلا ثم تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب أو منخل شعر أو خلال شاشة ويكيل الناتج .
- ٢ - تخفق الكريمة حتى تغاظ نوعاً وتتم كما فى الكريمة بالفاكهة ( صفحة ٦٧١ )
- ٣ - تقلب كما فى الالماسية وتعمل بوحدات الفراولا والكريمة المخفوقة .

## الكريمة بالمشمش

### المقادير :

كوب مشمش مسلوق مصفى	كوب كريمة ، سكر للتحلية
$\frac{1}{4}$ ملاعقة شاي عصير ليمون	٢٠ جرام جيلاتين مذابة فى ٣ ملاعق ماء كبيرة

### الطريقة

- ١ - يغسل المشمش وينزع النوى ثم يطهى مع قليل من الماء حتى ينهرى .
- ٢ - يصنى بمنخل شعر أو مصفاة ضيقة الثقوب ويكيل ويضاف إليه عصير الليمون
- ٣ - تم بطريقة الكريمة بالفاكهة ( صفحة ٦٧١ ) تصب فى قالب مبلل وتترك حتى تجمد .
- ٤ - تقلب وتعمل بأنصاف المشمش وبردات من الكريمة المخفوقة والفسق المفرد

## الكريمة بالخوخ

كالكريمة بالمشمش ، باستعمال الخوخ بدلا من المشمش .

## ثالثا - الكريمة الكستردة

ویدخل تحت هذا القسم كثير من أنواع الكريمة ، مثل الكستردة بالشيكولاتة أو القهوة أو الكريمات بالفاكهة التى يصعب تصفيتهما ، كالكريز والانافاس والموز والتين والزنجبيل المسكر .

## كريمة بالكستردة بالفانيليا

المقادير :

أقل من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة في ٣ ملاعق كبيرة من الماء	كوب كستردة مغلية (ص ٦٣٨)
سكر للتحلية ، قليل من الفانيليا	كوب كريمة أو ١ ¼ كوب كستردة مغلية و ¼ كوب كريمة

الطريقة :

- ١ - تعمل كسترة مغلية ( ينظر باب الكستردة صفحة ٦٣٨ ) .
- ٢ - تترك الكستردة لتبرد تماماً ثم يضاف إليها الكريمة المخفوقة نوعاً .
- ٣ - تحلى بالسكر - يذاب الجيلاتين في كمية الماء البارد ويضاف للخليط مع التقليب .
- ٤ - يقلب الخليط على الثلج أو الماء البارد حتى يبدأ في التجمد .
- ٥ - يصب في قالب مبلى بالماء البارد ويترك حتى يجمد .
- ٦ - تقلب كما في الآماسية ( صفحة ٦٥٠ ) وتجمل على حسب الصنف .

## كريمة الكستردة بالقهوة

المقادير :

أقل قليلاً من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة في ٣ ملاعق ماء كبيرة	١ ¼ كوب كستردة مغلية (ص ٦٣٨)
ملعقة روح قهوة كبيرة	¼ كوب كريمة
	سكر للتحلية

الطريقة :

- ١ - يضاف روح القهوة للكستردة . تعمل بطريقة كريمة الكستردة بالفانيليا السابقة .
- ٢ - تصب في قالب من الفخار أو الألمنيوم وتترك حتى تجمد .
- ٣ - تقلب وتجمل بوردرات من الكريمة المخفوقة .

(٥) لعمل الكستردة يؤخذ لكل ٢ كوب لبن من ٥ - ٦ يضة كاملة .

## كريمة الكستردة بالشيكولاتة

المقادير :

سكر ناعم للتحلية	١ كوب كستردة مغلية ( ص ٦٣٨ )
أقل من ٢٠ جرام جيلاتين مذابة في ٣ ملاعق	١ كوب كريمة
ماء كبيرة	٤٠ جرام شيكولاتة ، ١ ملعقة شاي فانيليا

الطريقة :

١ - تذاب الشيكولاتة في اللبن المستعمل لعمل الكستردة المغلية كما في (ص ٦٣٨)  
ويضاف إليها الفانيليا وتترك لتبرد . تدمج كما في كريمة الكستردة بالفانيليا  
( صفحة ٦٧٣ ) .

٢ - تصب في قالب صيني أو ألومنيوم وتترك حتى تجمد .

٣ - تقالب وتجمد بوردات من الكريمة المخفوقة .

كريمة الكستردة بالأناناس

المقادير :

أقل قليلا من ٢٠ جرام جيلاتين مذاها في	١ كوب كستردة مغلية ، ١ كوب كريمة أو
٣ ملاعق ماء كبيرة	كوب كستردة مغلية ، كوب كريمة ،
٢ ملعقة كبيرة من أناناس مقطع	سكر للتحلية

الطريقة :

يقطع الأناناس ويجفف ويضاف للكستردة ويتم بطريقة الكريمة بالكستردة  
( صفحة ٦٧٣ ) .

كريمة الكستردة بالكريز

مثل كريمة الكستردة بالأناناس السابقة باستعمال الكريز المنزوع النوى بدلا  
من الأناناس .

كريمة الكستردة بالفراولا  
مثل كريمة الكستردة بالأناناس ( ص ٦٧٤ ) باستعمال وحدات الفراولا الصلبة  
بدلا من الأناناس .

كريمة الكستردة بالزنجبيل  
تعمل كما في كريمة الكستردة بالأناناس ( ص ٦٧٤ ) باستعمال ٥٠ جرام زنجبيل  
مسكر مقطع شرائح رفيعة بدلا من الأناناس .

قالب الشارلوت روس Charlotte Russe

المقادير : ١٢ - ١٤ من بسكوت السافوى الخاص (٥) ، ١/٢ مقدار من الماسية الليمون  
الشافة ( صفحة ٦٤٨ ) .

للحمو : ١ - مقدار من كريمة الفانيليا ( صفحة ٦٦٧ ) ، أو كريمة الفانيليا بالأناناس  
( صفحة ٦٦٩ ) أو :

٢ - مقدار من الكريمة بالفراولا ( صفحة ٦٦٩ ) ، أو الكريمة بالمشمش  
( صفحة ٦٧٢ ) ، أو :

٣ - مقدار من الكريمة الكستردة بالفانيليا ( صفحة ٦٧٣ ) أو كريمة  
الكستردة بالأناناس ( صفحة ٦٧٤ ) .

للزنجبيل : قليل من الماسية الليمون المفربة غليظا ، قليل من الفستق .

الطريقة :

١ - توضع طبقة من الماسية الليمون في قالب شارلوت ( قالب سادة مستدير قطره  
١٢ سم وارتفاعه ٨ سم ) لارتفاع حوالى ١ سم ثم تترك حتى تجمد .

٢ - نجعل الطبقة بأنصاف الفستق المفقور تجميلا بسيطا ، وذلك بغمسها أولا  
بالماسية السائلة الباردة ، ويترك الفستق يثبت .

---

(٥) يشتري بسكوت السافوى من محل الملوى الشهيرة ، أو يستعمل بسكوت السافوى ( ص ٥٧٤ ) .

- ٣ — توضع فوق المستق طبقة من الألاماسية الشافة مائلة في الارتفاع للطبقة الأولى ويترك حتى يجمد . يساوى طرفا كل بسكوتة حتى تساوى ارتفاع القالب تماماً .
- ٤ — يرص البسكوتة جنباً لجنب داخل جدران القالب ، وذلك بيل أحد طرفي كل بسكوت في الألاماسية السائلة الباردة ، ويلاحظ ترك فضاء بين البسكوت وبعضه .
- ٥ — يملأ فراغ القالب بالحشو المختار وبشرط أن يكون غليظاً نوعاً لئلا يتسرب من بين البسكوت يوضع القالب في الثلاجة أو في مكان بارد وحوله الثلج حتى يجمد .
- ٦ — يوضع القالب في ماء ساخن نوعاً مساو لارتفاع طبقة الألاماسية ليسهل قلبه .
- ٧ — يقلب في طبق فضى أو بلور ويجمل بالألاماسية المفرية غليظاً .



المثلجات من الأصناف المرغوب تناولها في فصل الصيف  
ويحسن صنعها بالمنزل للتثيت من نقاوة مقاديرها وصلاحياتها  
للأكل ، لأنها كثيراً ما تسبب انتشار الأمراض إذا لم يعتن تماماً  
بنظافة جميع الآنية المستعملة ، أو كانت المقادير ملوثة مهمة  
غير طازجة .



وعمل المثلجات لا يكلف ربة المنزل إلا وقتاً قصيراً وثنماً زهيداً للحصول على نوع من  
الجلياقي لذيد الطعم ذي قيمة غذائية مفيدة — وكل ما يحتاج إليه هو :  
١ - وجود آلة التثليج .

٢ - معرفة بعض ما يجب مراعاته عند عمل أى نوع من أنواع المرطبات .

### آلة التثليج

ولها نوعان :

( أولاً ) الطراز القديم — وهو شائع الاستعمال ويتكون من سطح خشبي له ثقب  
بأسفله ويستعمل لحفظ الثلج ويوجد بداخله وعاء من المعدن يوضع به الخليط المراد تثليجه  
وتدار هذه الآلة باليد ويختلف ثمنها على حسب حجمها .

تجهيزها والعناية بها :

١ - تنقع جميع أجزائها في الماء حوالي ١٢ ساعة قبل الاستعمال لازالة جميع بقايا  
الملح واللبن الخ .

٢ - يجفف إناء الخليط وغطاؤه تجفيفاً جيداً . تعد الآلة للاستعمال .

٣ - يوضع الخليط المعد في الإناء الداخلي ويحكم غطاؤه .

٤ - يملأ الفراغ بالثلج والملح ( الثلثين من الثلج والثلث من الملح ) .

( ثانياً ) النوع الحديث — ويسمى فاكوم ، وهو عبارة عن إناءين أحدهما داخل الاخر  
ويلبها فراغ لوضع الثلج والملح — وله غطاءان أحدهما علوى يغطي الإناء الداخلي  
الذى يحتوى على الخليط والاخر سفلى يغطي الإناء الخارجى ومنه يملأ الفراغ المعد لوضع  
الثلج والملح .

وهذه الآلة لا تدار باليد بل يكتفى بوضع السائل المراد تثليجه في الإناء الداخلى وتركه مدة حتى يجمد مع قلب الآلة لأعلى ولأسفل آنفاً حتى يتم تجمد الخليط .

العناية بها :

تغسل جيداً مع الاعتناء التام بنظافة الإناء المعد للخليط . تجفف جيداً وتستعمل .

### القوالب

وتوجد قوالب خاصة تستعمل لتشكيل أنواع المشروبات الراقية ، وتعرف حينئذ بالبودنج المشلىج أو الكسانا .

طريقة استعمالها :

- ١ - يثلىج الخليط فى الآلة إلى ثلثى المرحلة . يغسل القالب ويحفف جيداً .
- ٢ - يملأ بالخليط المشلىج السابق مع كده جيداً حتى يتشكل القالب .
- ٣ - يغطى القالب بغضائنه المحكم ثم يدهن حوله بالشمع السائل زيادة فى إحكامه منعاً من تسرب المالح أو ماء الثلج إلى الخليط . يلف القالب بورق زيادة فى الاحتراس
- ٤ - يوضع فى سطل وحوله المالح والثلج ( بنسبة ١ : ٨ ) من جميع جهاته .
- ٥ - يترك هكذا مدة لا تقل عن ساعتين مع تغطية السطل بقطعة من الخيش .

طريقة قلب الثلج من القالب :

- ١ - يرفع القالب من الثلج . ينزع الورق ويكشط الشمع . ثم يمسح القالب جيداً
- ٢ - يمرور القالب فى الماء البارد ويحفف يفتح القالب باحتراس ويقب المثلج فى صحن معد أو على كمكة مستديرة ويجمل على حسب الذوق والصنف .

### الشروط الواجب مراعاتها عند عمل المشروبات

- ١ - نظافة جميع الأواني المستعملة بغسلها بالماء المغلى والصابون .
- ٢ - يكسر الثلج قطعاً دقيقة ويضاف إليه المالح بنسبة ١ من الثلج ، ١ من المالح .
- ٣ - تزداد العملية قليلاً على التحلية المعتادة ، مع ملاحظة تجنب الزيادة الكبيرة لأن كثرة السكر تعوق تجمد الجيلاتى وقلة تحجيره .

- ٤ - يلاحظ ملء الآلة إلى ثلثها فقط ، لأن السائل يزداد حجمه عند التجمد .
- ٥ - يوضع الخليط المعد في الآلة بعد تمام تبريده لأن وضعه ساخناً يستنفذ الكثير من الثلج ، وإذا أريد إضافة فاكهة مثل الفراولا أو الموز أو المكسرات كالنستق واللوز وجب إضافتها بعد تجمد المزيج قليلاً حتى لا ترسب في القاع .
- ٦ - يجب مسح غطاء الإناء المحتوى على الخليط مسحاً جيداً قبل فتحه منعاً من دخول المالح للخليط . تفتح الآلة آنفاً نا وتسكحت الجوانب ويقلب الجيلاتى بملعقة خشب .
- ٧ - إذا أريد عمل قوالب من الخليط أخذ المقدار المطلوب ، وهو فى منتصف مرحلة التليج .
- ٨ - يجب ترك الجيلاتى فى الآلة مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة بعد تجمده تماماً ، وذلك لتحسين طعمه ثم يقدم فى الأطباق أو الكؤوس المعدة لذلك .

### أقسام المشروبات

تنقسم ثلاثة أقسام رئيسية :

- ١ - المشروبات المائية وتعرف بالجرانيطة .
- ٢ - بالكريمة مثل الفراولا بالكريمة والمشمش بالكريمة الخ .
- ٣ - بالكستردة مثل جيلاتى المانيليا والفاكهة والمكسرات الخ .

### أولاً - الجرانطة

وتصنع عادة من الفاكهة المصفاة أو عصيرها ثم تحلى ويحسن تحليتها بالشراب السكرى بدلا من السكر ، وهذا النوع مرطب للجسم ، ومستحب على الكثير من الأنواع الأخرى .

#### الشراب السكرى

المقادير : لكل  $\frac{1}{4}$  كيلو سكر لتر ماء وعصير ليمونة .

الطريقة : يذاب السكر فى الماء ويضاف إليه عصير وقشر الليمون المقطع رقيقاً ، ويترك ليغلى مدة ١٠ دقائق مع ملاحظة زرع الزبد يعنى ويترك ليبرد تماماً قبل استعماله للتحلية

### عمل الجرانطة

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض على حسب الصنف .
  - ٢ - تحل بالسكر أو بالشراب السكرى السابق ، مع ملاحظة زيادة التحلية قليلا لأن عملية التثليج تقلل من التحلية .
  - ٣ - يوضع في آلة التثليج المعدة .
  - ٤ - تغرف أو تشكل وتوضع في أكواب أو أطباق معدة .
- جرانطة الليمون ( رقم ١ )

المقادير : لتر ماء  $\frac{1}{2}$  كيلو سكر مكثنة للتحلية ،  $\frac{1}{4}$  كوب عصير ليمون .

### الطريقة :

- ١ - يدعك سكر الماكينة في قشر الليمون لاستخراج النكهة .
- ٢ - يذاب السكر في مقدار الماء عن نار هادئة ثم يغلى مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة مع ملاحظة نزع الزبد ( الريم ) .
- ٣ - يرفع فوق النار ويترك حتى يبرد .
- ٤ - يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد .
- ٥ - يوضع في آلة التثليج المعدة وتدار حتى يجمد ( ينظر صفحة ٧٧ ) .
- ٦ - تقدم في كؤوس أو أكواب .

### جرانطة الليمون ( رقم ٢ )

المقادير : كالسابقة بإضافة بياض ٤ بيضات .

- الطريقة : ١ - كالسابقة ويضاف بياض البيض المخفوق جامداً للخليط بعد تصفيته .
- ٢ - يوضع في آلة التثليج ويتم كالسابق ( ينظر صفحة ٦٧٧ ) .
- جرانطة الليمون بالبرتقال

### المقادير :

٢ كوب ماء  
٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون  
 $\frac{1}{4}$  كوب عصير برتقال أو شراب برتقال | سكر ماكينة للتحلية (  $\frac{1}{2}$  كيلو )

### الطريقة:

١ - يدعك السكر في قشر الليمون والبرتقال .

٢ - تتمم كما في جرانطة الليمون رقم ١ ،

### جرانطة البرتقال

### المقادير:

( رقم ٢ )

بعضير البرتقال

٢ كوب ماء ، ٢ كوب عصير برتقال

ملعقة كبيرة من عصير ليمون

سكر للتخلية ( ١ كيلو )

( رقم ١ )

بشراب البرتقال

٣ ١/٢ كوب ماء

٢ كوب شراب برتقال

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون

### الطريقة:

١ - تخطط مقادير جرانطة شراب البرتقال بعضها بعض وتصفى وتوضع في آلة التخليج وتدار حتى تجمد .

٢ - أما في الجرانطة باستعمال عصير البرتقال فيجمل شراب من السكر والماء وقشر الليمون ويغلى مدة ١/٢ ساعة مع نزع الزبد ثم يترك حتى يبرد . ويضاف إليه عصير البرتقال والليمون ويصنى ويوضع في آلة التخليج وتدار حتى يجمد .

### جرانطة المانجو

### المقادير:

( رقم ٢ )

٢ كوب ماء .

١ كوب عصير مانجو

سكر سنتر فيش للتخلية ( حوالى ١/٢ كيلو )

ملعقة كبيرة من عصير ليمون

قليل من اللون الأصفر

( رقم ١ )

٣ كوب ماء

كوب عصير مانجو

سكر سنتر فيش للتخلية ( ١/٢ كيلو )

ملعقة حلو عصير ليمون

قليل من اللون الأصفر

### المقادير :

- ١ - تغسل المانجو وتجفف وتشق الواحدة نصفين وتملأ بالسكر وتغفل ثانياً وتترك حوالى ساعة . ينزع الجزء اللحمى باستعمال ملعقة .
- ٢ - يدعك اللحم والسكر جيداً حتى يذوب السكر تماماً ثم يصفى الخليط بمنخل أو شاشة ويكيل . ثم يضاف مقدار الماء وعصير الليمون وقليل من اللون الأصفر ويقلب الخليط. ويوضع فى آلة التثليج حتى يجمد ( ينظر صفحة ٦٧٧ ) .

### جرائطة المشمش

المقادير : ٢ كوب من مشمش مصفى ، ٢ كوب شراب سكرى ( صفحة ٦٧٩ ) ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتوضع فى آلة التثليج وتتم كما فى ( ٦٧٧ )

### جرائطة قمر الدين

المقادير :  $\frac{1}{8}$  كيلو من قمر الدين ؛ ملء ٢ كوب ماء مغلى ، ٢ كوب شراب سكرى ( ص ٦٧٩ )  
٤ ملاعق كبيرة مسطحة زبيب بناتى ( ينقع فى ماء بارد ) .

### الطريقة

- ١ - ينقع قمر الدين فى الماء المغلى لمدة ساعة ثم يصفى بمنخل شعر ويترك حتى يبرد
- ٢ - يكيل ويكمل بالشراب السكرى حتى يصير المقدار لثراً ( ٤ أكواب )
- ٣ - يوضع فى آلة التثليج وتدار حتى يقرب من التجمد . ثم تفتح الآلة باحتراس ويضاف إليها الزبيب المنقوع المجفف ويقلب جيداً مع الخليط . تغفل الآلة ويتم التثليج .

### جرائطة الفراولا

المقادير :  $\frac{3}{4}$  كيلو فراولا ، ملء ٢ كوب ماء ، عصير ليمونتين  $\frac{1}{4}$  كيلو سكر سنتر فيش

### الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولا جيداً وتقطف ، ويضاف إليها السكر وتترك مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة .
- ٢ - تصفى من منخل شعر ويضاف إليها الماء وعصير الليمون وقليل من اللون الأحمر إذا أريد . توضع في آلة التخليج وتدار باليد حتى تجمد .

### ثانياً - المثلجات بالكريمة

- يختلف تكوين خليط هذا النوع على حسب الصنف ولها نوعان أساسيان .
- ( أ ) المثلجات بالكريمة . ( ب ) المثلجات بالكريمة والفانيليا .

#### ( أ ) المثلجات بالكريمة

المقادير والطريقة : كما في عمل قوالب الكريمة ، غير أنه يستغنى عن الجيلاتين في التجميد لأن التلج يقوم مقام الجيلاتين : وتعمل أصناف قوالب الكريمة المذكورة من (صفحة ٦٦٧) إلى صفحة (٦٧٥) مثلجات ، وهناك أصناف أخرى منها :

مقدار رقم ٣	مقدار رقم ٢	مقدار رقم ١
كيلو كريمة	كيلو كريمة	كيلو كريمة
$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ( ٣٥٠ جرام )	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فانيليا	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فانيليا	$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فانيليا
٥ بيضات	٥ بيضات	٥ بيضات
١٠٠ جرام بندق مفرى	$\frac{1}{8}$ كيلو فراولا ممهوكه	
أو فستق مفرى		

### الطريقة :

- ١ - يخفق مع (صفار) البيض ، ثم يضاف إليه السكر ويستمر في الخفق إلى أن يصير المزيج ناعماً خفيفاً ، تضاف الكريمة للخليط ويرفع الإناء على حمام مائى مدة دقيقة مع التقليب المستمر .

- ٢ - يبرد الخليط تماماً وتضاف إليه بقية المقادير وتقلب جيداً وقد يكون باللون الفستقى في حالة استعمال الفستق . يوضع في آلة التخليج وتدار حتى يجمد الخليط

٣ — يغرف في طباق وكووس زجاجية أو يجمل السطح على حسب الرغبة إما بالبندق أو الفستق المفري .

(ب) المثلجات بالكريمة والفانكة

تعمل أصناف قوالب الكريمة بالفانكة المصفاة المذكورة من صفحة (٦٧١-٦٧٢) ويستغنى عن استعمال الجيلاتين . وهناك أصناف أخرى منها :  
جيلاتي الفراولا ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو فراولا ، قليل من اللون الأحمر		١٥٠ جرام كريمة مخفوفة
ملء ٢ كوب شراب سكري (صفحة ٦٧٩)		ملعقة حلو من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ — تغسل الفراولا وتقطف وتصنى بمنخل شعر .
- ٢ — تضاف المقادير بعضها لبعض عدا الكريمة ويترك الخليط على الثلج يبرد تماما
- ٣ — تضاف الكريمة للخليط . ويقلب ثم يوضع في آلة التليج المعدة وتدار حتى يجمد بنظر ( صفحة ٦٧٧ ) .

جيلاتي الفراولا (رقم ٢)

المقادير :

١ كيلو كريمة أو علبة لبن نسلة وزن ١ كيلو		١ كيلو سكر سنترفيش
كوب عصير فراولا بضع وحدات من الفراولا		١/٢ ملعقة شاى عصير ليمون

الطريقة :

- ١ — تغسل الفراولا جيداً وتقطف ( ١/٢ كيلو ) ثم يضاف إليها السكر السنترفيش وتترك مدة — ١/٢ ساعة . وتصنى من منخل شعر
- ٢ — تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعاً ثم تضاف إلى عصير الفراولا أو يضاف العصير إلى اللبن النسلة في حالة استعماله . توضع في آلة التليج وتدار حتى يقرب الجيلاتين من التجمد .



- ٣ - تفتح الآلة باحتراس وتضاف وحدات الفراولا وتقلب جيداً مع الخليط ثم تقفل الآلة . يتم التثليج وبغرف الجيلاتى فى أطباق أو كؤوس .  
ملحوظة : تضاعف المقادير المذكورة بعاليه إذا أريد عمل لتر من الجيلاتى .

### ثالثا - المثلجات بالكستردة

ولها نوعان أساسيان .

- ١ - المثلجات بالكستردة فقط. مضافا إليها الروانح كالفانيليا الخ أو الفواكه المسكرة أو عصير الليمون أو الفواكه مصفاة أو مكسرات الخ .  
٢ - المثلجات بالكستردة والكريمة - وهى نوع راق ، وقد يضاف إليها الروانح والفواكه المسكرة المقطعة والمكسرات .

#### المقادير والطريقة :

مقاديرها وطريقة تجهيزها كما فى الكريمة بالكستردة من ( صفحة ٦٧٢ إلى صفحة ٦٧٥ ) ويستغنى عن الجيلاتين باستعمال الثلج وهناك أصناف عدة منها :  
جيلاتى الفانيليا بالكستردة الاقتصادية

#### المقادير :

٢ كيلو لبن	٢ ملعقة كبيرة سكر
٣ ملاعق كبيرة مسطحة كورن فلور	بيضه كبيرة ، فانيليا

#### الطريقة :

- ١ - يمزج الكورن فلور جيدا بملعقتين كبيرتين من اللبن البارد .  
٢ - يغلى باقى المقدار ويصب فوق الكورن فلور المزوج مع التقليب المستمر .  
٣ - يعاد الخليط . للإناء ، ويرفع على نار هادئة ويترك يغلى مدة ١٠ دقائق مع التقليب .  
٤ - يحلى بالسكر ويرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد .  
٥ - يخفق البيض ويضاف للخليط ، كذا الفانيليا ، ويقلى جيدا .  
٦ - يترك حتى يبرد تماما ثم يثلج فى آلة التثليج المعدة ( ينظر ص ٦٧٧ )

- ١ — يقدم في أطباق أو كؤوس خاصة وقد يرش الوجه باللوز أو الجوز المفري .  
ملحوظة : يمكن الاستغناء عن الكورن فلور وعمل كستردة مغلية بالبيض (ص ٦٣٨)  
جيلاتى الكستردة بالنشاء

#### المقادير :

٤ ملاعق كبيرة مسطحة نشاء	ملعقة شاي فانيليا
٥ ملاعق كبيرة سكر	أو ملعقة حلو روح القهوة

#### الطريقة :

- ١ — يمزج النشاء بقليل من اللبن البارد .  
٢ — يغلى اللبن ويحلى ثم يضاف للنشاء مع التقليب الجيد، ويطبخ النشاء على النار . ويرفع ثم يبرد المزيج قليلا ويؤخذ منه حوالى الربع ويضاف إلى البيضة المخفوقة جيداً ، ثم يطبخ على حمام مائى حتى يزول طعم البيض الشئ . ( كستردة )  
٣ — تصفى الكستردة على باقى خليط اللبن مع إضافة الفانيليا أو روح القهوة ويقاب الجميع ويبرد تمام ثم يوضع فى آلة التثليج المعدة ويتم .  
٤ — يوضع فى أكواب زجاجية ويحمل بالفسق .

#### جيلاتى الموز

#### المقادير :

٢ ملعقتان كبيرتان سكر	بيضتان
١ ملء كوب لبن	ذرة ملح

#### الطريقة :

- ١ — يقشر الموز، ويسكحت، ويدعك جيداً أو يمرر من منخل ثم يضاف إليه عصير الليمون .

- ٢ — تعمل كستردة مغلية من اللبن والسكر والبيض والملح ( ينظر صفحة ٦٣٨ ) .  
٣ — تضاف الكستردة لخليط الموز ويقلب جيداً ويترك حتى يبرد تماماً ثم يوضع فى آلة التثليج وتتلج ويقدم فى أطباق أو كؤوس زجاجية بعد رش الوجه بالجوز المفري

## جيلاتى شيكولاته

المقادير :

١/٨ كيلو شيكولاته مبشورة  
« سادة بدون لبن »  
١/٤ كيلو لبن ، ١/٤ كيلو كريمة

عدد ٢ بيضة كاملة ومع بيضتان (٤ بيضات)  
مايكنى من السكر للتحلية  
ملعقة صغيرة روح الفانييا

الطريقة :

١ - يخفق البيض جيداً فى سلطانية . يغلى اللبن وتضاف إليه الشيكولاتة المبشورة  
لندوب فيه .

٢ - يصب اللبن المذابة فيه الشكولاتة على البيض المخفوق فى السلطانية ويمزج الجميع جيداً  
بملعقة .

٣ - يذاب فى هذا الخليط مايكنى من السكر للتحلية ( تزداد التحلية عن المعتاد لأن  
الكريمة ستضاف فيما بعد ) يصب الخليط فى آلة الجيلاتى وتدار الآلة حتى  
يبرد جيداً .

٤ - تخفق الكريمة بالشوكة فى سلطانية وتضاف إلى الخليط فى الآلة وتدار حتى يجمد

## جيلاتى الأوفالتين

المقادير :

١/٢ كيلو لبن  
ملعقتان كبيرتان من أوفالتين

ملعقتان كبيرتان من سكر  
٤ بيضات ونصف كيلو كريمة

الطريقة :

١ - يذاب الأوفالتين فى قليل من اللبن .

٢ - يسخن باقى اللبن ويذاب فيه السكر ويضاف إليه مع البعض المخفوق ويرفع  
الخليط على نار هادئة مع التقليب حتى يغاظ قوامه ( كستردة ) .

٣ - يبرد الخليط ويضاف إليه الأوفالتين ويقلب جيداً ثم يصفى .

٤ - تخفق الكريمة نصف خفق كذا يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً ويضاف

للخليط السابق ، ويوضع الخليط في آلة التثليج حتى يصل إلى نصف مرحلة التجمد ثم يقلب جيداً ويترك في الآلة حتى يتم التثليج .

### جيلاتي القهوة

#### المقادير :

١ ١/٢ كوب لبن ، ١/٢ كوب كريمة	٣ ملاعق كبيرة مسطحة نشا ، ٥ ملاعق كبيرة سكر
روح القهوة على حسب الرغبة	٢ بيضة كبيرة

#### الطريقة :

- ١ - يمزج النشا بقليل من اللبن البارد .
- ٢ - يغلى اللبن وتحلى بالسكر ثم يضاف النشا مع التقليب الجيد ويطبخ على النار .
- ٣ - يبرد الخليط قليلاً ثم يؤخذ منه حوالى الربع ويضاف إلى البيض المخفوق جيداً ثم يطبخ على حمام مائى حتى يزول طعم البيض النيى . (كستردة) .
- ٤ - تصفى الكستردة على باقى الخليط وتضاف روح القهوة (ويمكن استعمال قهوة مركزة مصفاة جيداً بدلاً من الروح) ويقلب جيداً ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٥ - تخفق الكريمة حتى يغلظ قوامها وتضاف للخليط ويوضع في آلة التثليج وتدار حتى يجمد الجيلاتى . يملأ به الأواني الزجاجية ويحمل السطح بالمكسرات المفربة

### جيلاتي التين

#### المقادير :

٢ ١/٢ كوب لبن ، ١ ١/٢ ملعقة كبيرة سكر	حوالى ١/٨ كيلوتين ١/٢ ملعقة شاي روح الفانيليا
مح بيضة كبيرة . ذرة ملح	٢ ملعقة كبيرة كريمة . بياض بيضة .

#### الطريقة :

- ١ - تعمل كستردة مغلية من اللبن والسكر ومح البيض ( ص ٦٣٨ ) وتترك حتى تبرد
- ٢ - يضاف إليها ذرة ملح والتين المفرى ناعماً والفانيليا والكريمة وبياض البيض المخفوق جيداً .
- ٣ - يقلب الخليط ويقدم في كاسات الجيلاتى .

## جيلاتى اللبن

### المقادير

١٠ جرام جيلاتين مذابة فى ١/٢ كوب لبن	بياض بيضتين ، ٢ كيلو لبن
١/٢ كوب فاكهة مصفاة ( فراولا ، مانجو	١/٢ كيلو وملعقة كبيرة سكر ، ٢ملعقة عصير
شمش ) .	ليمون

### الطريقة :

- ١ - يذاب السكر فى اللبن ثم يضاف إليه الجيلاتين المذاب فى الماء ويقلب جيداً ويصنى ويترك حتى يبرد تماماً :تضاف الفاكهة المستعملة وعصير الليمون ويقلب الجميع جيداً .
- ٢ - يخفق بياض البيض حتى يجمد ويقلب بخففة مع الخليط . ويوضع فى آلة التليج ويتمم كالسابق .

## جيلاتى السحلب

### المقادير :

ملعقة شاي مسطحة من سحلب	كيلو لبن ، ١/٢ كيلو سكر
١/٢ ملعقة شاي فانيليا	٢ ملعقة كبيرة مسطحة نشا

### الطريقة :

- ١ - يذاب النشا فى الماء البادر ويضاف إليه مقدار من اللبن المغلى المحلى بالسكر مع التقليب الجيد . يعاد على النار مع التقليب حتى ينضج النشا .
- ٢ - يمزج السحلب جيداً بقليل من الماء ويضاف إليه المقدار الباقي من اللبن المغلى مع التقليب الجيد . يرفع على النار مع استمرار التقايب حتى يغلى ويغاط قوامه .
- ٣ - يضاف خليط النشا لخليط السحلب ويمزج جيداً ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٤ - يوضع فى آلة التليج وتدار حتى يجمد . ويقدم بحملا بالفستق أو اللوز .

## قوالب الجيلاتى (الكاسات البودنج) كاسات الفواكه المسكرة

المقادير :

٢٠ جرام زنجبيل	مقدار من الكستردة المغلية (صفحة ٦٣٨)
$\frac{1}{8}$ كيلو من فواكه مسكرة ومكسرات	شراب سكرى للتخلية (صفحة ٦٧٩)
كريز - لارنج - فستق مقشور	بياض ٣ بيضات
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي فانيليا	$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة مخفوقة

الطريقة :

- ١ - يقطع الفستق المقشور شرائح رفيعة طولا وتقطع الفواكه المسكرة مكعبات صغيرة.
- ٢ - تحلى الكستردة بالشراب السكرى وتضاف إليها الفانيليا وتوضع في آلة التخليج حتى تصل نصف مرحلة التجمد - تفتح الآلة باحتراس .
- ٣ - تضاف الفواكه والفستق والكريمة المخفوقة وبياض البيض المخفوق جامداً ويقلب الخليط بخفة . تغلق الآلة ويعاد التخليج حتى يصل الخليط لثلاثي مرحلة التجمد .
- ٤ - يملأ قالب الخاص بالخليط ويحكم غطاؤه ( ينظر صفحة ٦٧٨ ) ثم يلف بورقة شفاف ويوضع في جردله وحوله الثلج والملح مدة ٣ ساعات .  
كاسات الكريمة واللوز

المقادير :

ملعقتان كبيرتان سكر ناعم	$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي روح الفانيليا	بياض ٣ بيضات ، ٤ ملاعق كبيرة
	مسطحة لوز مفرى

الطريقة :

- ١ - يبطن قالب بورقة زبد في سطل به ثلج .
- ٢ - تخفق الكريمة حتى تغلظ وتحلى بمقدار السكر .
- ٣ - يضاف إليها بياض البيض المخفوق والفانيليا واللوز ويقلب الخليط بخفة .

- ٤ - يصب في القالب المعد ويغطى ويترك في الثلج حوالى ٥ ساعات .  
٥ - يقلب من القالب وتنزع الورقة وتقطع أصابع أو مربعات وتوضع في صحن مناسب ومعها البسكويت الخاص المسمى وبفر Wafer .

### الكاساتا الفرنسية

#### المقادير :

١ كيلو كريمة ، ١ ملعقة شاي فانيليا | ١ كيلو سكر ناعم - ٦ بيضات  
١ كيلو فواكه مسكرة ومكسرات (بندق وفواكه مسكرة) .

#### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض ويضاف إليه السكر ونصف مقدار الكريمة ويقلب الجميع جيداً ثم يطهى الخليط على حمام مائي حتى يغلي (كستردة) .
- ٢ - تنزع من فوق النار وتترك حتى تبرد تماماً فيضاف إليها باقي الكريمة والفانيليا
- ٣ - توضع في آلة التثليج وتدار حتى منتصف مرحلة التجمد .
- ٤ - تضاف حينئذ الفاكهة المقطعة مكعبات صغيرة والبندق المفروى غليظاً ويقلب مع الخليط ثم يعاد التثليج إلى ثلثي المرحلة .
- ٥ - توضع في القالب المعد ويتم التثليج كالسابق ( ينظر صفحة ٦٧٨ ) .

### البودنج المتلج

#### المقادير :

١ كيلو كريمة | ٤٠ جرام جوز مفروى غليظاً  
مل ٥ ملاعق كبيرة سكر ، ٣ ملاعق مسطحة زبيب بناتي | ٥٠ جرام فواكه مسكرة  
٥٠ جرام لوز محمص مفروى غليظاً | ٥ بيضات ، فانيليا

الطريقة : يعمل بالطريقة السابقة (الكاساتا الفرنسية) .

## كاساتا الشيكولاتة

المقادير :

٣ ملاعق سكر ناعم	١ كيلو كريمة
١٠ جرام جيلاتين	٣ ملاعق كبيره شيكولاتة

الطريقة :

- ١ - تذاب الشيكولاتة والجيلاتين في ملعقة من الماء البارد على نار هادئة ، ويضاف إليها السكر ويترك الحليط حتى يبرد .
  - ٢ - يضاف الحليط للكريمة المخفوقة ويوضع في قالب مبلل بالماء .
  - ٣ - يثلج القالب بوضعه في الثلج مدة ٤ ساعات أو بوضعه في ثلاجة .
- ويمكن عمل كثير من قوالب الجيلاتى بوضع نوعين أو أكثر من الجيلاتى السابق ذكره المثليج ثلثي ثلثي في قالب على هيئة طبقات متبادلة ثم يتمم التثليج كما فى الكاساتا ( ينظر صفحة ٦٧٨ ) ، ومثال ذلك .

- ١ - جيلاتى الفستق ( ص ٦٨٣ ) رقم ٣ ، جيلاتى الفانيليا ( ص ٦٨٣ ) ، جيلاتى الشيكولاتة ( ص ٦٨٧ ) .
- ٢ - جيلاتى الفانيليا بالموز ( ص ٦٨٤ ) . جيلاتى الشيكوة ( ص ٦٧٨ ) .
- ٣ - جيلاتى الفراولا ( ص ٦٨٣ ) ، جيلاتى الفانيليا الممزوج بالفواكه المسكرة ( ص ٦٨٣ )
- ٤ - جيلاتى القهوة ( ص ٦٨٨ ) ، جيلاتى الفانيليا ( ص ٦٨٣ ) ممزوجة بالفواكه المسكرة .
- ٥ - جيلاتى فراولة ( ص ٦٨٤ ) جيلاتى قهوة ( ص ٦٨٨ ) ، جيلاتى فانيليا ( ص ٦٨٣ ) .

## السوفلية المثليج

سوفليه الشيكولاتة

المقادير :

٤ بيضات ، ٥٠ جرام شيكولاتة  
١ كيلو كريمة مخفوقة

١ مقدار ألبان ليمون ( صفحة ٦٦١ )  
ملعقة حلو سكر ناعم ، قليل من الفانيليا



### الطريقة :

- ١ - يخفق مع البيض والسكر على ماء ساخن ( يوضع الاناء في حلة بها ماء مغلي ) حتى يغلظ الخليط . تذاب الشيكولاته في قليل من الماء أو اللبن وتضاف لخليط البيض .
- ٢ - يبرد الخليط ويضاف إليه الألبان الباردة السائلة والكرème المخفوقة .
- ٣ - يخفق بياض البيض حتى يجمد تماماً وتضاف إليه الفانيليا ويقرب بخفة مع الخليط السابق . يصب في قالب السوفليه الخاص المعد ( ينظر صفحة ٤٣٥ ) .
- ٤ - يوضع القالب في إناء وحوله الثلج ويترك حتى يجمد ( حوالى ساعتين ) .
- ٥ - تنزع الورقة الموضوعه حول قالب السوفليه ويقدم في قالب السوفليه نفسه .

## سوفليه القهوة

### المقادير :

٧ بيضات	٢ ملعقة كبيرة قهوة مركزة مصفاة
بياض ٣ بيضات	ملعقة كبيرة روح قهوة
٢ ملعقة كبيرة شراب سكرى ( ص ٦٧٩ )	$\frac{1}{4}$ كيلو كريمة مخفوقة

### الطريقة :

- ١ - يخفق البيض والشراب والقهوة على ماء ساخن كالسابق حتى يغلظ الخليط .
- ٢ - يتم كسوفليه الشيكولاته السابق وتنزع الورقة من حول القالب .
- ٣ - يحمل السطح بالكرème المخفوقة .

## المشروبات المنبهة

الشاي - البن - الكاكاو

الشاي والقهوة من المواد ذات القيمة الغذائية نظراً لتأثيرهما المنبه في المجموع العصبي المركزي أما السكاكوكافيه يحتوى على مواد غذائية علاوة على مادة المنبهة الخفيفة .  
المواد الأساسية بكل :

الشاي : ثاين ، ثاينين . زيت طيار .

القهوة : كافين . ثاينين . زيت طيار .

الطيار : ثيبرومين . مادة دهنية . مادة كربوهيدراتية .

ويتناول الإنسان سائل منقوع الشاي والقهوة لتأثيرهما المنبه في الجسم ، وهذا راجع لوجود مادة الثاينين في الشاي والكافين في القهوة ، أما رائحتهما المعينة فتسبب لوجود زيت طيار خاص بكل وهو أيضاً منبه ، ومادة الثاينين التي بالشاي والقهوة قابضة إلا أنها في الشاي أقوى منها في القهوة ، وكلما استمرت أوراق الشاي في الماء تزايدت نسبة الثاينين المنقوع وتحول إلى حامض الثاينيك وأدى إلى مرارة المنقوع وحامض الثاينيك مهيئ للغشاء المخاطي المبطن للمعدة وهو يؤدي إلى عسر الهضم ، إذ يزيد في تجدد المادة الزلالية التي سبق تجدها بالحرارة ، وكذلك يؤثر في هضم الشاي .

تأثير المواد المنبهة في الجسم :

١ - إضعاف الفكر وحبو الرغبة في النوم أحياناً والمساعدة على حسر الفكر .

٢ - تنبيه الجهاز التنفسي خصوصاً بعد الإغماء .

٣ - تنشيط الكلى فيزيد إفراز البول . ويزيل بعض الآلام كالصداع والمغص الخ

الشاي

الشاي معروف في موطنه الأصلي الصين واليابان والهند وسيلان من زمن قديم . ولكنه لم يعرف في أوروبا إلا منذ ٢٥٠ سنة تقريباً وبقى نادر الاستعمال مدة طويلة ، ثم انتشر استهلاكه بكثرة وخصوصاً في بريطانيا العظمى .

وصف النبات : نبات له ساق طويلة وأوراق مستنثة صغيرة وهو مستديم الأوراق دائم الخضرة زهرته بيضاء اللون على بتلاتها خيوط صفراء ، وهو نبات معمر ولا يجنى (تقطف

الأوراق) إلا بعد السنة الثالثة من عمر الشجرة ، ويجنى عادة ثلاث مرات في السنة في أوقات النمو الحضري ، أى في الربيع ، والصيف ، وأوائل الخريف ، وليست شجرة الشاي نوعاً واحداً بل هي عدة أنواع على حسب البلاد التى تنمو بها ، تيا الصين ، ، تيا أسام ، وغيرها كثير ، ولعل هذا هو أحد الأسباب في اختلاف طعم ونكهة منقوع الشاي .

الأوراق : وتنقسم شجيرة الشاي إلى درجات في الجودة على حسب حجم الورقة ، فالأوراق الصغيرة التى توجد في برعم الفرع تنتج أجود أنواع الشاي نكهة ولونا — وكلما كبرت الورقة قلت جودتها لأن أليافها الخشبية تكثر وعصارتها تقل — غير أن هذا التقسيم أصبح من الوجهة التجارية قليل الأهمية .  
وتتوقف جودة الشاي على الآتى :

١ — صنف الشجرة والجهة المزروعة فيها ، وعمر الشجرة ، فكلما كبر عمرها قلت جودة أوراقها .

٢ — أجزاء الشجرة ، إذ أن موقع الورقة يعين قيمتها ، فكلما تدرجنا إلى أسفل صادفنا ورقاً أكبر وأقل عصارة وأكثر أليافاً .

٣ — موسم القطف ، فالقطف الأول أفضل القطفات الثلاث ، أى أن موسم الربيع ينتج لنا أحسن الأنواع .

٤ — طرق تجهيز الورقة للاستعمال .

فاذا أردنا الحصول على أجود نوع من منقوع الشاي نختار أصغر الوريقات في البرعم المقطوعة في أول موسم الشجرة عمرها ثلاث سنوات فقط بعد تجهيزها بالطريقة الصحيحة .

أنواع الشاي : أخضر — أسود .

الشاي الأخضر :

طريقة تحضيره : تقطف الأوراق النظرة ونجفف بسرعة عقب قطفها في درجة حرارة ١٦٠ فهرنهايت لاستخراج الرطوبة ، وهذه الطريقة تحفظ لونها الأخضر .

الشاي الأسود : تترك الأوراق لتيزبل ثم تلف بطريقة خاصة تجعلها تساعد على تكسير الألياف وخلاياها . فيسهل استخراج محتويات الورقة فيما بعد — أى في عمل منقوع الشاي تترك أكروا مدة ١٢ ساعة في الشمس والهواء فتؤثر فيها بعض البخار وتؤكسدها ، ثم

تؤخذ هذه الأوراق وتجفف تماماً في الأفران وجيلند يزول لونها الأخضر وتصير سوداء ، وفي خلال ذلك يتأكسد بعض من التانين وتظهر الزيوت الطيارة ، والفرق بين الشاي الأخضر والأسود أن الأخير مخمر وأن تخمرة هذا يقلل من ذوبان حامض التانين في المنقوع ولهذا السبب شاع استعمال الشاي الأسود .

تحليل الشاي : ترجع الخواص المنبهة لمنقوع الشاي إلى وجود مادة التانين ، وهي المادة التي تكسب الشاي طعمه القابض . وتختلف كمية التانين في الشاي على حسب مصدره . . .  
جدول يبين تركيب الشاي الأخضر والأسود

المادة	الشاي الأسود	الشاي الأخضر
كافين ( ثاين )	٣ر٢٤	٢ر٢٣
تانين	١٦ر٤	٢٧ر١٤
ماء	٨ر٤	٦ر٩٦
البومين غير قابل للذوبان	١٧ر٤	١٦ر٨٣
البومين قابل للذوبان	٧ر	٨ر
دكترين		٥ر
البكتين وحامضة	٢ر٦	٣ر٢٢
سليولوز	٣٤	٢٠ر٩
مادة معدنية	٦ر٢٧	٦ر٠٧
مادة كحولية	٦ر٧٩	٧ر٠٥
مادة الكلوروفيل	٤ر٦	٤ر٢

غشى الشاي : يغشى الشاي بإضافة الأوراق التي سبق استعمالها وبإضافة مواد أخرى تحتوي على التانين مثل الكتيشو Catechu وتضاف مواد أخرى مثل بيكربونات الصوديوم للحصول على منقوع أدكن ، ويضاف أيضاً قشر الفول السوداني وبعض أوراق نباتات تشبه الشاي .

عمل منقوع الشاي :

١ - الماء : (١) يجب ألا يكون الماء عسراً لأن الأملاح تتفاعل مع عناصر الشاي

(٢) يجب ألا يكون الماء مقطراً ( تام البقاء ) لأن هذه النقطة تساعد على استخراج مادة مرة من الشاي

(٣) لا يصلح أن يغلى الماء مدة طويلة لأن هذا يطرد فقائيع الهواء المذابة في الماء ، بل إما أن يكون على وشك الغليان أو في ابتداء الغليان ، لأن الهواء المذاب في الماء يساعد على تحسين طعم الشاي .

٢ - أريق الشاي المستعمل : (١) يجب أن يكون تام النظافة ، فيغسل عقب استعماله ويشطف ويحفف ويترك مفتوحاً ليدخله الهواء .

(٢) يجب أن يكون الأبريق مسخناً حتى لا ينخفض درجة حرارة الماء

٣ - مقادير الشاي المستعمل : تختلف المقادير تبعاً لذوق الشارب وهي في المتوسط ملعقة شاي لكل فنجان شاي كبير رطل . وقد تقل هذه النسبة إذا كثر عدد الشاربين فتصل لحوالي نصف ملعقة .

طريقة عمل الشاي :

١ - يسخن الأبريق المعد لعمل الشاي بصب كمية من الماء المغلى فيه ثم إلقاؤها .

٢ - يوضع القدر المعين من الشاي ويصب فوقه الماء حال وصوله الدرجة الغليان مباشرة

٣ - يترك من ٣ - ٥ دقائق تبعاً لنوع الشاي المستعمل وهذه المدة كافية لاستخراج معظم الكافيين والزيوت الطيارة ( التي تكسب الشاي طعمه ونكهته ) ، وقليل من التانين .

٤ - يستعمل الشاي بعد مضي المدة المقررة لنقعه أو يصب في إبريق آخر مسخن بدون الأوراق لحين استعماله ، وهذا يمنع ازدياد كمية التانين التي تؤدي إلى مرارة طعم الشاي .

المنقوع الأسود : يطلق على الشاي المغلى مدة طويلة ، ويشربه الفلاحون والبرابرة ، ويستعملون لذلك الشاي الناعم - وهنا يلعب التجار دوراً في غش الشاي - فيجففون الأوراق المستعملة ويفركونها ويضيفون إليها بكميات الصوديوم للحصول على التانين واللون الغامق ، والمنقوع الأسود مضر جداً بالصحة ، ولا سيما إذا شرب بعد الأكل مباشرة لأنه يسبب المواد الهروئينية في المعدة وبذا يسبب عسر هضم . ويمكن إجراء تجربة على ذلك بأن تنوب كمية من الجيلاتين وتضع عليها مقداراً من المنقوع الأسود فيحدث راسب

وخلط الشاي بالليمون أو اللبن أو بالكريمة أو أى مادة زلالية مفيد جداً ، لأن البروتين الذى فى هذه العناصر يكون مع التافين مركبا غير قابل للذوبان ، وبذا تتحاشى ضرره ، ولذا يستحب أخذ المنقوع مضافا إليه شيئا ما ذكر — وليس للسكر تأثير فى الشاي ، إلا أنه غذاء فى حد ذاته .

**فوائد الشاي واستعماره :** يرجع تأثير الشاي إلى السكافين والتانين والزيوت الطيارة .

١ — **طبياً :** (١) يذبه ويعطى فى حالات الإغماء .

(٢) يستعمل كمكدرات العين .

(٣) يستعمل غرغرة مع الليمون فى حالة التهاب باللوزتين .

(٤) يخفف من حدة الإسهال خصوصاً إذا كان أذكن .

٢ — **ضربياً :** (١) يستعمل فى الإفطار ليفتح الشهية ويدفع الجسم فى الشتاء ويمنع العطش فى الصيف .

(٢) فى حفلات الشاي وتسمى الحفلات باسمه فهو عمادها .

(٣) وفى عمل صبغات الملابس .

### البين

البين هو بذرة شجرة موطنها الأصل فى بلاد اليمن والحبشة ، ثم أدخلت زارعتها فى المناطق الحارة الرطبة ، مثل الهند الشرقية والغربية والبرازيل ، ويقدر الآن محصول البرازيل بنصف إنتاج العالم وتليها سيلان وجاوة ، والهند الغربية — والبين قديماً عرف عن طريق المصادفة ، ويقال إن راعياً شاهد غنمه تلشط وتمرح كثيراً إذا ما أكلت من هذه الشجرة فأراد أن يطبق على نفسه تأثير هذه البذور ومن ثم بدأ انتشارها .

**محبوب البين :** وثمرة البين عبارة عن عنبية بداخلها بذرة أو بذرتان ، وتحاط كل بذرة بمادة لحمية . ويوجد حول كل بذرة غشاء رقيق شفاف وتحت البذرة ، وهى ذات لون أخضر والشجرة تذيب ثلاث رات فى السنة .

تنزع بذور البين من علبتها ، إما بآلة خاصة وإما أن تترك لتجف وحدها . فتتفصل البذرة عنها ، وعند تصدير البين يبخر لقتل الجنين حتى لا تستببت فى الخارج . ويمكن تمييز البين البرازيلى من اليمنى بأن الأول معروف والثانى مفلطح .

عناصر البن

المادة	البن الأخضر	البن المحمص
	النسبة المئوية	النسبة المئوية
كافين	١٠.٨	٨.٢
سكرين	٩.٥٥	١.٣
حامض القهوة	٨.٤٦	٤.٧٤
تروجين ومواد ملونة	٦.٩	١٤.١٤
زيوت طيارة	١٢.٦٠	١٣.٥٩
ليجيومين	٩.٨٧	١١.٢٣
دكسترين	٨.٧	١.٢٤
سليولوز	٣٧.٩٥	٤٨.٦٢
رماد	٣.٧٤	٤.٥٦
ماء	٨.٩٨	٦.٣

**تخمير القهوة :** تخميص البن ، ويتوقف نوع القهوة على طريقة تخميصه ، وعند التخميص تفقد البذور ١٥ - ٢٥ ٪ من وزنها - وكلما زدنا تخميصاً زاد نقصه . ويتحول السكر إلى كرامل ، - هنا تتحول البذور إلى مادة هشة يمكن طحنها . وعند التخميص تتكون نكهة القهوة بحيث إذا زاد التخميص أو نقص عن الحد المعين فقد البن قيمته : ويضاف للبن الحبان والمصطكى وجوزة الطيب على حسب الرغبة .

**غش القهوة :** تغش بإضافة حبوب الشيكوريا إليها ، ولا ضرر فيها من الوجهة الصحية والبعض يفضل مغلي هذا المزيج (فرنساوى) ، ويمكن التمييز بين حبوب الصنفين بوضعهما فى الماء فتطفو حبوب القهوة وترسب الشيكوريا .

٢ - وتغش أيضاً بإضافة القمح أو الفول السودانى الخ .

**طرق عمل القهوة :** أحسن قهوة هى التى تعمل من بن محمص ومطحون حديثاً جداً . وأنواعها هى :

١ - القهوة التركية . ٢ - القهوة العربية أو السودانية . ٣ - القهوة الفرنسية .

**مواص البن :** من خواص البن أنه إذا ترك معرضاً للهواء فإنه يفسد ، والبن المطحون يمتص رائحة المادة المجاورة مثل الفلفل والشطة ، ولذلك يجب حفظه بعيداً عن المواد الأخرى في علب محكمة الإقفال ، والبن الأخضر يتحسن بالحفظ كلما قدم .

إذا أضيف للقهوة اللبن بنسبة ١ : ٣ كان الشراب غذاء طيباً ، ولذلك يستحسن إعطاؤه للأطفال

**استعمال القرفة وفوائدها :**

١ - منبهة ، لوجود الكافين ، وتقدم دائماً لتحية الضيف .

٢ - تضاف لبعض أصناف الطهي لتكسيها طعماً لذيذاً ونكهة خاصة .

٢ - تستعمل صبغة للملابس الرقيقة .

## الكاكاو

**تاريخه :** أدخل الكاكاو في أوروبا والذي أدخله هو الرحالة كريستوف كولمبس في أول القرن السادس عشر ، غير أنه لم ينتشر فيها مثل الشاي أو القهوة إلا متأخراً ، حيث تعدد استعماله وتشعبت فوائده .

وشجرة الكاكاو تبلغ سبعة أمتار طولاً ، وتزرع في البرازيل والمكسيك والهند الغربية وسيلان ، وتزهر باستمرار وتنتج محصولين في العام وثمرات الكاكاو تبلغ ١٧ سم طولاً ، وتشبه ثمرة الخيار الكبير ولونها أصفر : وتوجد البذور مرصعة داخل الثمرة وسط مادة لحية .

**تجهيزه :** تفصل البذور عن الثمرة وتترك الجيوب في أكوام بضعة أيام فتؤثر فيها بعض الحمائر وتزيل جزءاً من المادة الحامضية والمادة المرة التي في البذور ثم تغرز بعناية تامة ثم يحمص في أسطوانات دائمة التحرك على نار هادئة ، وبهذه الوسيلة تحصل على الطعم المعروف به الكاكاو ، وتفصل القشرة الرقيقة الملتصقة بالحبوب . بعد ذلك بطحن الجيوب ، ويسعتان على ذلك بإضافة النشا والسكر لتساعد على الطحن ناعماً والكاكاو ويحتوى على حوالى ٥٠٪ من وزنه مادة دهنية ، وتسمى زبدة الكاكاو ، وهى كثير الاستعمال في الطبخ ، وتحتوى أيضاً على مادة فعالة تسمى ثيبرومين ، وهى شبه الكافين في تأثيرها للأعصاب ، ولها تأثير



مفيد في السكى ، وبه أيضاً كمية من الزلال والسلبولوز  
زبد السكاو : تستعمل في عمل الكريمات وأدوات الزينة وأحمر الشفة والحدود فترطب  
الجلد وتمنع القشف والتجاعيد . وتدخل زبد السكاو في عمل مراهم طبية كثيرة .  
الشيكولاتة : تعمل من السكاو المطحون بدون نزع زبد السكاو منه : ويخاط بالسكر  
الأيض والنشا والنكهة المعينة وأهمها الفانيليا . والأنواع الرخيصة تعمل من حبوب السكاو  
الغير المتخمّر ، ولذا كان لها طعم مر ، والنوع الجيد من الشيكولاتة سهل الذوبان في الفم ،  
خال من المادة القابضة .

## المشروبات المنبهة

### الشاي

المقادير : ملعقة صغيرة من الشاي لكل فنجان شاي كبير ، وتقل هذه النسبة إذا زاد  
المقدار فيصل مقدار الشاي إلى  $\frac{1}{4}$  ملعقة .

طريقة عمل الشاي : ( ينظر ص ٦٩٧ ) ويقدم معه السكر واللبن ، أو السكر وحلقات الليمون

### الشاي بالنعناع

المقادير وطريقة العمل : يعمل كالسابق ، بإضافة مقدار من النعناع الجاف ، أو بضع أوراق  
من النعناع الأخضر ، ويختلف مقدار النعناع المستعمل تبعاً للذوق . يقدم الشاي بالنعناع  
كأمر ، وقد يضاف إليه قليل من عصير الليمون .

### الشاي المشلج

الطريقة :

١ - يعمل الشاي وترداد تحليته بالسكر ويترك حتى يبرد ثم يثلج تماماً .

٢ - يقدم في أكواب زجاجية مع حلقات الليمون .

## الشاي باللبن

المقادير : ملعقة شاي صغيرة ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لبن .

الطريقة :

١ - يعمل الشاي كالسابق ، باستعمال اللبن بدلا من الماء .

٢ - يترك مدة دقيقة ثم يصفى ويقدم .

ملحوظة : يقدم عادة للرضى والناقين .

## القهوة التركية

المقادير : ملء كوب ماء ، ملء ٢ : ٣ ملاعق صغيرة بن مطحون ، سكر للتجاية ، وقد يستغنى عنه .

الطريقة :

١ - يدفأ الماء ويضاف إليه السكر ثم اللبن ، ويقلب وتترك على نار هادئة حتى تغلي .

٢ - تترك قليلا ثم تصب في الفناجين المعدة

## القهوة على الطريقة الأوربية ( رقم ١ )

المقادير : ٣٠ جرام بن مطحون ،  $\frac{1}{4}$  لتر ماء مغلي . ( فنجان شاي كبير )

الطريقة :

١ - يغلي الماء ويصب على البن المطحون في أبريق .

٢ - يوضع الأبريق على نار هادئة جداً مدة ١٠ دقائق .

٣ - تصفى القهوة بشاشة وتوضع في أبريق ساخن .

٤ - تقدم ساخنة ومعها اللبن المغلي الساخن في أبريق آخر ، ويقدم السكر على حدة .

## القهوة على الطريقة الأوربية ( رقم ٢ )

المقادير :

٤ ملاعق شاي بن مطحون

ملء كوب ماء بارد

### الطريقة :

- ١ - يضاف الماء البارد للبن ويوضع على نار هادئة حتى يصل لدرجة الغليان ثم يغلى مدة دقيقة . تقلب القهوة بقوة مرة أو مرتين وتترك مدة دقيقة .
- ٢ - تصفى من مصفاة ضيقة الثقوب وتقدم مع كمية مساوية لها من اللبن المخلى .  
القهوة على الطريقة الأروبية ( رقم ٣ )  
كمقادير القهوة الأروبية ( رقم ٢ ) .

### الطريقة :

- ١ - يوضع البن فى أبريق ساخن ويصب عليه الماء المخلى ويقاب جيداً بملعقة .
- ٢ - يغطى الأبريق بغطاء محكم ويوضع على حمام مائى مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - تصفى بشاشة فى أبريق ساخن وتقدم ساخنة ومعها مقدار من اللبن المخلى مساو لها تقريباً .

### القهوة المثلجة

### المقادير :

مقدار من قهوة أروبية باردة رقم ١	ملعقة كريمة كبيرة
سكر للتحلية ، فنجان شاي لبن	ملعقة كريمة مخفوقة قليلاً للتقديم

### الطريقة :

تضاف المقادير بعضها لبعض عدا الكريمة المخفوقة وتحلى بالسكر وتقاب جيداً ، وتتلج تماماً .

- ٢ - تقدم فى كوب زجاجى وعلى سطحها الكريمة المخفوقة قليلاً .

### الكاكو ( رقم ١ )

المقادير : ملعقة شاي كاكو ، سكر للتحلية ، فنجان شاي لبن .

الطريقة : يمزج الكاكو بقليل من اللبن البارد . يغلى باقى اللبن ويضاف للكاكو ويقلب جيداً .

## السكاكو (رقم ٢)

المقادير : ملعقة شاي كاكو ، سكر للتحلية ،  $\frac{1}{2}$  فنجان شاي لبن ،  $\frac{1}{2}$  فنجان شاي ماء .  
الطريقة : كالسابق ويمزج السكاكو بقليل من الماء .

## السكاكو (رقم ٣)

المقادير : ملعقة شاي كاكو ،  $\frac{1}{2}$  فنجان شاي ماء ، سكر مكثف ولبن مغلي للتقديم .  
الطريقة :

١ - يمزج السكاكو بقليل من الماء البارد ويغلى باقى الماء ويصب فوق السكاكو مع التقليب .

٢ - يعاد السكاكو على النار حتى يغلى مدة دقيقتين .

## السكاكو المثلج

المقادير : فنجان كاكو محلى ، ملعقة كبيرة من كريمة مخفوقة .

الطريقة : يثلج السكاكو ويوضع فى كوب زجاجى وعلى سطحه الكريمة المخفوقة قليلا .  
الشيكلولاتة

المقادير : ٢٠ جرام شيكلولاتة ناعمة ،  $\frac{1}{2}$  كيلو لبن ، سكر للتحلية .

الطريقة :

١ - تمزج الشيكلولاتة بقليل من اللبن ثم يضاف لباقى المقدار .

٢ - يحلى الخليط بالسكر ويوضع على النار حتى يغلى .

الشيكلولاتة المثلجة

يثلج مقدار من الشيكلولاتة الباردة السابقة ويقدم فى كوب زجاجى بعد وضع مقدار من الكريمة المخفوقة قليلا على السطح .

## الأوفالتين

المقادير : ملعقة كبيرة من الأوفالتين ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لبن ساخن .

الطريقة : يضاف الأوفالتين للبن الساخن ويقلب حتى يذوب ، يقدم ساخناً أو بارداً

## الأوفالتين المثلج

- ١ — يعمل بالطريقة السابقة ثم يترك حتى يبرد .
- ٢ — يخفق جيداً ثم يترك في مكان بارد كالثلاجة ، أو يوضع في إناء وحوله الثلج .
- ٣ — يقدم في كوب وعلى سطحه مقدار ملعقة كبيرة من الكريمة المخفوقة .

## الآشربة الشتوية

### السحلب

٢ فنجان شاي سائل مكون من : $\frac{1}{4}$ فنجان لبن ، $\frac{1}{4}$ فنجان ماء أو فنجان لبن فنجان ماء	المقادير : حوالى $\frac{1}{4}$ ملعقة شاي سحلب سكر للتحلية لتقديم : قرفة ناعمة ، فستق أو بندق مفروى
---	--

- الطريقة : ١ — يمزج السحلب بقليل من الماء البارد . يغلى باقى السائل ويحلى بالسكر .
- ٢ — يصب السائل المغلى على السحلب الممزوج بالماء مع التقليب الجيد .
- ٣ — يوضع السحلب على النار مع التقليب المستمر حتى يغلى تماماً .
- ٤ — يصب فى الفناجين ويذر على السطح قليل من القرفة أو القرفة والمكسرات القرفة

المقادير : فنجان ماء كبيرة ،  $\frac{1}{4}$  : ١ : ملعقة شاي قرفة ناعمة ، سكر للتحلية .

الطريقة : ١ — توضع القرفة فى الماء البارد وترفع على النار حتى تغلى ويكتسب الماء نكهتها ثم تحلى بالسكر وتصفى .

٢ — تصب فى فنجان ويذر على سطحها البندق المفروى وتقدم .

## القرقة بالزنجبيل

كالقرقة السابقة باستعمال خليط من القرقة والزنجبيل بدلا من القرقة فقط .

## المغات

### المغات البسيط بالماء

المقادير : فنجان شاي ماء ، ملء ملعقة شاي مغات ، سكر للتحلية .

الطريقة : يضاف المغات للماء ويقلب جيدا ويحلى بالسكر ويترك على النار حتى يغلي ويغلظ قوامه . يقدم ساخنا .

### المغات البسيط باللبن

يعمل كالمغات البسيط باستعمال اللبن بدلا من الماء .

### المغات المحمر

المقادير :

ماء ( حوالى أربع فناجين )	من ملعقة سمن كبيرة : ملعقتين كبيرتين
١ : ١ ¼ ملعقة معات كبيرة	ملعقة سمس صغيرة ، سكر للتحلية
ملعقة كبيرة من البندق المحمص المفرو غليظاً	

الطريقة :

١ - يقدح السمن ويحمر فيه السمس تحميرا خفيفا .

٢ - يقدح المغات ويقلب الجميع على نار هادئة حتى يحمر لون المغات خفيفا ثم يرفع من فوق النار يضاف الماء تدريجيا مع التقليب المستمر ويحلى المغات بالسكر ويوضع على النار حتى يغلي تماما . ويعاد تحليته .

٣ - يصب في الفناجين ويمكن أن يرش على وجه قليل من البندق المحمص المدقوق

## المغات المحمر المحفوظ

الطريقة :

٧٥ جرام بندق مدقوق

قليل من الماء

$\frac{1}{4}$  كيلو مغات

$\frac{1}{8}$  كيلو سمن ، ملعقة سمس

- ١ - يقدح السمن ويحمر فيه السمس والبندق ثم المغات .
- ٢ - يضاف مقدار قليل من الماء يكفى لعمل معجون ، ويقاب الخايط جيداً على نار هادئة حتى ينضج . يعبأ في برطمان جاف .

طريقة الاستعمال :

- ١ - يؤخذ لكل فنجان ماء محلى بالسكر ملعقة شاي من معجون المغات .
- ٢ - يغلى الماء ويضاف إليه المغات ويقلب حتى يذوب ، ويترك حتى يغلى مدة دقيقتين .
- ٣ - يصب في فنجان ويقدم كالسابق .

# الحلوى الشرقية

الفالودج ( بالوظة )

المقادير :

مل. ٢ كوب ماء ، ٤ ملاعق كبيرة مسطحة نشا | ١ ١/٢ - ٢ ملعقة كبيرة سكر للتجليه  
مكسرات وزيب بناتي للتجميل  
قليل من ماء الورد

الطريقة :

- ١ - تذاب النشا في قليل من الماء البارد ( حوالى ١/٢ كوب ) .
- ٢ - يحلى باقى الماء بالسكر ويغلى على النار .
- ٣ - يضاف الماء المغلى على خليط النشا مع التقليب المستمر .
- ٤ - يعاد الخليط على النار الهادئة حتى يغلى مدة ٣ دقائق مع مراعاة التقليب المستمر .
- ٥ - يضاف ماء الورد ويغرف الفالودج فى الصحون .
- ٦ - يترك ليهدا قليلا ثم تجمل الصحون بالمكسرات والزيب البناى .

قمر الدين المطبوخ

المقادير : لكل ٢ كوب من قمر الدين المصفى :

٢ ملعقة مسطحة من النشا ، سكر للتجليه | ٣ ملاعق من زيب ومكسرات

المقادير :

- ١ - يقطع قمر الدين وينقع فى الماء مدة لا تقل عن الساعة ثم يصفى ويكيل .
- ٢ - يرفع على النار ويحلى بالسكر ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك حتى يغلى .
- ٣ - يمزج النشا بقليل من الماء البارد ثم يضاف لقمر الدين المغلى مع التقليب الجيد ويترك وهو يغلى ٥ دقائق .
- ٤ - يضاف إليه نصف مقدار المكسرات ويغرف فى صحون ويترك حتى يبرد .



## المهلبية

المقادير :

٢٥٥ ملعقة كبيرة أرز مدقوق	٥ ملاعق كبيرة سكر
(٩٠ جرام) فانيليا أو ماء ورد	فستق مفروى وقرقة ناعمة للتجميل

الطريقة :

- ١ - يخلط الأرز بقليل من اللبن البارد .
- ٢ - يحلى باقى اللبن ويغلى على النار ثم يضاف لخليط الأرز مع التقليب .
- ٣ - يعاد الخليط على النار الهادئة مع التقليب حتى ينضج الأرز (حوالى ١٠ دقائق) .
- ٤ - ترفع من على النار وتضاف الفانيليا أو ماء الورد .
- ٥ - تغرف فى الصحون وتترك حتى تبرد قليلاً ثم تحمل بالفستق المفروى أو القرقة الناعمة أو كليهما .

## الأرز باللبن

المقادير

سكر للتحلية	١ كيلو لبن
قليل من الفانيليا أو ماء الورد	٣ ملاعق كبيرة مسطحة أرز

الطريقة :

- ١ - ينقى الأرز ويغسل جيداً ثم يغطى بالماء المغلى ويترك مدة ساعة ثم يصب ماء النقع أو يغطى الأرز بالماء ويرفع على النار حتى ينضج نصف نصف
- ٢ - يضاف اللبن للأرز ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى ينضج ثم يحلى وتضاف الفانيليا .
- ٣ - يغرف فى صحن ويحمل باللوز والفستق أو القرقة الناعمة .

## قالب الأرز باللبن بالقراصيا

المقادير :

قليل من الفانيليا	مقدار من الأرز باللبن الناضج السابق
كوب من خشاف القراصيا ( ص ٢٨٨ )	٣ بيضات

### الطريقة :

- ١ — يخلط الأرض باللبن الناضج بالبيض المخفوق والفانيليا ويعاد تحليته .
- ٢ — يوضع في قالب مجوف الوسط ومدهون جيداً بالزبد ويضغط على الخليط جيداً
- ٣ — يوضع القالب في صينية بها ماء ويرج في فرن متوسط حتى يجمد .
- ٤ — يترك حتى تهدأ حرارته ثم يقلب في صحن مستدير ويترك حتى يبرد تماماً .
- ٥ — ينزع النوى من القراصيا باحتراس وتوضع في تجويف الأرض ، وقد تجميل بوردادات من الكريمة المخفوقة وقليل من الفستق أو الكريز .

### قالب الأرض باللبن بالكريمة

المقادير : كمقادير الأرض بالقراصيا السابق ويستغنى عن القراصيا ويؤخذ مقدار من الكريمة  
الطريقة : نصب الكريمة في القالب هي ساخنة ويترك حتى يبرد ثم تدهن جدران القالب  
جيداً بالزبد ويوضع به خليط الأرض بالبيض ويتمم كقالب الأرض بالقراصيا  
كرات الأرض

### المقادير :

١ كيلو أرض ، ١ كيلو لبن .	ملعقتان سكر ، قليل من الفانيليا بيض وبقسماط للتعطية ، أنجليكا للتجميل
مح بيضتين قطعة زبد في حجم البيضة الصغيرة	

### الطريقة :

- ١ — ينقى الأرض ويغسل جيداً ويطهى في اللبن على نار هادئة جداً حتى ينضج تماماً
- ٢ — يحلى بالسكر ويضاف إليه الزبد والفانيليا ومح البيض .
- ٣ — يعاد على النار حتى يسخن بشرط ألا يغلي .
- ٤ — يوضع الخليط في صحن مبلل ويساوى سطحه ويقسم إلى ٨ أقسام ويترك حتى يبرد
- ٥ — يكرر كل قسم ويفطى بالبيض والبقسماط ثم نحمر الكرات في السمن الغريز
- ٦ — ترفع الكور من السمن وتوضع على ورقة لامتصاص السمن ثم توضع قطعة من الانجليكا على هيئة العنق بوسط كل .
- ١ — تقدم على صحن مفروش بالدنتيل ، وقد يقدم معها صلصة الليمون (صفحة ٩٢) .

## الشراب

تسقى أنواع عدة من الحلوى الشرقية بالشراب الآتى :

### المقادير :

ملعقة شاي من عصير الليمون	١.٥ كوب سكر
ماء ورد أو فانيليا	$\frac{2}{3}$ كوب ماء

الطريقة : يذاب السكر فى الماء المغلى على نار هادئة ثم يضاف عصير الليمون وتقوى النار ويترك حتى يعقد قليلا مع نزع الريم كلما ظهر . يرفع من فوق النار ويترك حتى يبرد ويستعمل البقلاوة

### المقادير :

٢ ملعقة كبيرة من سكر سنتر فيش	$\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ كيلو جلاش طازج
قليل من ماء الورد حوالى $\frac{1}{8}$ كيلو سمن	مقدار من مكسرات مفرية غليظا حسب الرغبة
$\frac{1}{4}$ مقدار من الشراب السابق	( بندق أو جوز أو فستق أو لوز )

### الطريقة :

- ١ - تدهن صينية قطرها ١٠ بوصات بالسمن السائل دهناً جيداً .
- ٢ - يقطع رقائق الجلاش مستديراً بانساع الصينية .
- ٣ - يوضع نصف عدد الرقاق بالصينية المدهونة واحدة فواحدة مع رش قليل جداً من السمن السائل بين كل طبقة وأخرى .
- ٤ - توزع القصاصات الزائدة من المستدير فوق هذه الطبقة بالتساوى .
- ٥ - تخلط المكسرات المفرية بالسكر وقليل من ماء الورد وتفرى فوق الرقاق وفى البقلاوة بالفستق يستغنى عن السكر وماء الورد .
- ٦ - يغطى الحشو بباقي عدد الرقاق وبنفس الطريقة .
- ٧ - تقطع صليبة البقلاوة بالسكين لقطع معينة الشكل تعرف بالسامبوسكة .
- ٨ - يسخن السمن ويصب على السطح وتترك الصليبة مدة ١ ساعة ثم تخرج فى فرن متوسط الحرارة حتى يصفر لونها وتنضج . تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماماً وتقدم .

## أصابع الجلاش الطازج

المقادير :

$\frac{1}{8}$  كيلو جلاش طازج ،  $\frac{1}{8}$  كيلو سمن |  $\frac{1}{8}$  كيلو مكسرات مفرية أو مدقوقة | للحشو  
مقدار من الشراب (صفحة ٧١١) | ٣ ملاعق سكر سنتر فيش ، ماء ورد

الطريقة :

- ١ - يقطع رفاق الجلاش قطعاً مستطيلة عرضها ٣ بوصات .
  - ٢ - يوضع مقدار من الحشو على طرف كل قطعة وتلف كالإصبع وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار . تدهن الأصابع جيداً بالسمن السائح وتوضع فى صينية مدهونة بالسمن
  - ٣ - تنجز فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج . تعمس فى الشراب البارد ، وترفع منه وتصفى ، وتجمل بالفسق وتترك حتى تبرد ، ثم تقدم .
- صينية الجلاش الجاف

المقادير :

$\frac{1}{8}$  كيلو جلاش جاف ٣ ملاعق كبيرة سمن | قليل من الفانيليا ٣ ملاعق سكر سنتر فيش | للحشو  
 $\frac{1}{4}$  كيلو لبن ، ٤ بيضات | مقدار من مكسرات مفرية وزبيب |  
ملعقة كبيرة من السكر الناعم | مقدار شراب (صفحة ٧١١)

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض خفيفاً . ويضاف إليه اللبن والسكر والفانيليا ويقلب الخليط حتى يذوب السكر ثم يصفى .
- ٢ - توضع رفاقة من الجلاش فى صينية مدهونة بالسمن دهناً جيداً ، ثم تبل رفاقة أخرى فى خليط اللبن وترفع بسرعة وتوضع فى الصينية وترش بقليل من السمن وتكرر العملية حتى ينتهى نصف مقدار الجلاش .
- ٣ - تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض وتوزع بالتساوى فى الصينية .
- ٤ - يوضع العدد الباقى من رفاق الجلاش بنفس الطريقة ( يبل فى خليط اللبن ثم يرش بالسمن ) يصب باقى السمن على الوجه ، وترج فى الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر لونها نوعاً .
- ٥ - تقطع باحتراس وتسقى بالشراب البارد حتى تبرد وتقدم .

## أصابع الجلاش الجاف

المقادير : كمقادير صينية الجلاش السابقة .

الطريقة :

- ١ - يبل رقائق الجلاش واحدة فواحدة في خليط اللبن ، ويرفع بسرعة ثم يقطع قطع مناسبة ويحشى بالمكسرات وتلف على هيئة الإصبع . تكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٢ - ترص الأصابع في صينية مدهونة جيداً بالسمن وتدهن بالسمن السائح وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .

- ٣ - ترفع من الصينية وتسقى بالشراب البارد وترفع منه وتصفى وتجمل بالفستق المفرد
- ٤ - تترك حتى تبرد وترص في صحن بنظام وتقدم .

القطايف

المقادير :

حوالى ١ ك مكسرات مفرية غليظا	١ كيلو قطايف صغيرة
ملعقة كبيرة من سكر سنتر فيش	١ مقدار من شراب (٧١١)
ملعقتان كبيرتان من الزيت البناتى	سمن للتحمير ماء ورد

الطريقة :

- ١ - تخلط مقادير الحشو بعضها ببعض ويضاف إليها ماء ورد .
- ٢ - يوضع جزء من الحشو على القطايف وتطوى نصفين ويضغط على الطرفين لياتصقا أو توضع كل دائرتين معاً إذا كانت القطايف من النوع الصغير جداً .
- ٣ - تحمر في السمن المقدوح وتلش منه وتوضع في الشراب البارد وترفع منه بسرعة
- ٤ - تجمل برشها بالفستق أو البندق المفرد وتقدم ساخنة أو باردة .

أصابع الكثافة في الفرن

المقادير :

١ - ١ كيلو مكسرات مفرية	١ كيلو كثافة طازجة
( نوع واحد أو أكثر )	٤ - ٦ ملاعق سمن
ملعقة سكر ، فانيليا أو ماء ورد	١ مقدار شراب برائحة الفانيليا (ص ١٧١)

## الطريقة:

- ١ - يجهز الحشو بخلط المسكرات مع السكر وماء الورد أو الفانيليا .
- ٢ - تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرّد على المنضدة وتساوى (يغطى باقى المقدار لكي لا يجف )
- ٣ - يوضع مقدار ملعقة من الحشو على طرف الخصلة المفرودة ويلف كالإصبع ثم يقطع لفصله عن باقى الخصلة ويوضع فى صينية مدهونة جيداً بالسمن بشرط أن يلامس الطرف المقطوع قاع الصينية ( يلاحظ تغذية الخصلة أثناء العمل بشاشة مبللة ومعصورة )
- ٤ - تكرر العملية حتى تنتهى الخصلة وترص الأصابع فى الصينية بجوار بعضها تماماً
- ٥ - تكرر العملية مع خصلة أخرى وهكذا حتى ينتهى المقدار .
- ٦ - يقدح مقدار السمن ويرش على الأصابع وترج الصينية فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها .
- ٧ - ترص الأصابع على مصفاة لتصفية السمن ثم ترش بقليل من الماء الساخن ويهز المصفاة للتخلص من الماء بسرعة ، تسقى الأصابع بالشراب المعد البارد وتترك حتى تبرد .
- ٨ - تقدم كما هى أو تحمل بالفستق أو بورودات من الكريمة .

## أصابع الكنافة المحمرة

المقادير والطريقة : كالسابقة ، غير أن الأصابع تحمر فى السمن البسيط أو الغزير .  
الكنافة الملفوفة

- المقادير : كيلو كنافه برمة ناعمة (تعمل بالطلب خصيصاً لهذا النوع) .  
 $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو فستق محمص خفيفاً ومقرى غليظاً للحشو .  
 مقدار من الشراب برائحة ماء ورد ( صفحة ١١ )  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{4}$  كيلو سمن .

## الطريقة :

- ١ - تؤخذ خصلة من الكنافة وتفرّد على منضدة وترتب ويساوى سمكها تماماً .
- ٢ - توضع طبقة مرتفعة نوعاً من الحشو بوسط الخصلة .
- ٣ - تثبت اليد اليسرى على طرف الخصلة الأيسر ويبدأ بلف الخصلة باحتراس باللف

من الطرف الايمن باليد اليمنى ، مع ملاحظة عدم تحريك اليد اليسرى بتاتاً حتى يتم لف الخصلة .

٤ - تلف الخصلة الملفوفة حول بعضها باليد اليمنى وتوضع بوسط صينية مدهونة جيداً بالسمن ( قطر الصينية حوالى ٤٠ سم ) .

٥ - تكرر العملية مع خصلة أخرى وتلف حول الخصلة الأولى الملفوفة ، وهكذا حتى يمتلئ المقدار وتمتلئ الصينية .

٦ - يسبح مقدار السمن ويصب على الكنافة وتزج في فرن متوسط الحرارة حتى يحمر لونها يصفى السمن من الصينية وتسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد تماماً .  
٧ - تقطع إلى أصابع وتقدم .

### صينية الكنافة ( رقم ١ )

المقادير :

المقادير {	$\frac{1}{8}$ كيلو مكسرات وزيب	$\frac{1}{4}$ كيلو كفاة ، ٤ ملاعق سمن
	ملعقة سكر ، ماء ورد أو فانيليا	$\frac{1}{4}$ كوب ماء مغلى
	ملعقة كبيرة فستق مفرى للتجميل	$\frac{1}{2}$ مقدار من الشراب (صفحة ٧١١)

الطريقة :

- ١ - يجهز الحشو بخاط مقاديره بعضها ببعض .
- ٢ - تعرض الكنافة للهواء حتى تجف نوعاً ثم توضع في صينية أو طاسة .
- ٣ - يقدح السمن ويصب فوق الكنافة وتزج في فرن هادى حتى يحمر لونها — أو تطهى على النار الهادئة مع التقليب حتى يحمر لونها .
- ٤ - توضع على مصفاة لتصفية السمن ، ثم ترش بمقدار الماء المغلى ( $\frac{1}{4}$  كوب ) وترفع المصفاة وتهز للتخلص من الماء بسرعة . تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد
- ٥ - يرش قاع صينية قطرها ٢٢ - ٢٥ سم م الفستق المفرى ويوضع فوق الفستق طبقة من الكنافة ( $\frac{1}{4}$  المقدار ) وفوقها الحشو ثم باقى الكنافة .
- ٦ - يضغط على سطح الصينية باليد ثم تقاب في صحن مستدير وتقدم .

صينية الكنافة بالقشدة

المقادير : كمقادير صينية الكنافة رقم ١ ، ويستبدل الحشو بمقدار من القشدة ،

الطريقة : كالسابقة على أن تكون الكثافة باردة تماماً عند تشكيلها في الصينية وتوضع القشدة بدلاً من المكسرات .

### صينية الكثافة ( رقم ٢ )

المقايير : كمقايير صينية الكثافة ( رقم ١ ) ، باستعمال  $\frac{1}{4}$  كوب من الماء الساخن بدلاً من : نصف كوب .

الطريقة :

١ - تفكك الكثافة وتوضع في حلة وترش بملعقة من السمن وتقلب قليلاً على النار ثم تفكك ثانياً باليد .

٢ - يفرّد نصف مقدار الكثافة في صينية على هيئة طبقة ، ثم يوضع الحشو ثم باقي الكثافة .

٣ - يقدح السمن ويصب فوق الكثافة وتطهى على نار هادئة مع تحريك الصينية طول الوقت حتى يحمر القاع والجوانب .

٤ - يصفى السمن وتقلب الصينية باحتراس على الوجه الآخر ويصب فوقها السمن وتطهى على نار هادئة حتى يحمر الوجه الآخر . ( قد تطهى هذه الصينية في الفرن ) .

٥ - يصفى من فوقها السمن وترش بقليل من الماء الساخن (  $\frac{1}{4}$  كوب )

٦ - تسقى بالشراب البارد برائحة الفانيлия أو ماء الورد وتترك حتى تبرد .

٧ - تقلب في صحن مستدير ويحمل سطحها بالفتق المفري .

### صينية الكثافة ( رقم ٣ )

الطريقة : كمقدار صينية الكثافة رقم ١ ( صفحة ٧١٥ ) ويستغنى عن مقدار الماء .

المقايير :

١ - تفكك الكثافة وتقطع بالسكين قطعاً صغيرة وتخلط بنصف مقدار السمن الساخن

٢ - يفرّد نصف مقدار الكثافة في صينية مدهونة على هيئة طبقة متساوية ثم يوضع

الحشو ثم باقي الكثافة .



- ٣ - يضغط على سطح الصيلية باليد ضغطاً جيداً ويرش باقى مقدار السمن على السطح
- ٤ - تخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر السطحان .
- ٥ - تسقى بالشراب البارد وتترك حتى تبرد ثم تقلىب وتجعل بالفستق المفروى أو بالكريمة عيش السرايا

#### المقادير والطريقة :

- ١ - يشتري رغيف من عيش الإكيك القطناف ( مستدير بسطحة العلوى حفر ) ، ويجب أن يكون غير طازج حتى يسهل تقشيريه وتقطيعه .
  - ٢ - يقشر السطحان العلوى والسفلى للرغيف كذا الجوانب باحتراس لنزع القشرة الصلبة . يقطع الرغيف على هيئة أقراص أو دوائر رفيعة ويكون القطع بسكين حاد كبير أو سكين خبز مشرشر ويبتج الرغيف أربع مستديرات رفيعة نوعاً أو ثلاث مستديرات ثخينة نوعاً .
  - ٣ - يعمل شراب من ٥ أكواب من الماء وكيلو سكر وملعقة من عصير الليمون . ويترك على النار حتى يعقد بشرط ألا يكون ثخيناً جداً .
  - ٤ - يحرق عدد ٥ ملاعق سكر سنتر فيشن مع ٥ ملاعق من الماء وقليل من الليمون حتى يصير لون السائل بنياً محمراً ويعرف بالكريمة . يلون الشراب السابق بالكريمة إلى اللون المرغوب فيه ويضاف إليه قليل من الفانيليا أو ماء الورد ( يختبر اللون بوضع شريحة رفيعة من الخبز فى الشراب الملون وتركها مدة ٥ دقائق ) .
  - ٥ - يندى قرص خبز الماء البارد تنديّة خفيفة ويوضع فى صيلية مستديرة تسعه تماماً .
  - ٦ - يسقى القرص بالشراب وهودافى وترفع الصيلية على النار الهادئة وتحرك على النار باستمرار ويصب مقدار من الشراب على القرص آفاقاً كلما احتاج الأمر حتى يتشرب جيداً بالشراب ( حوالى ٤ مغارف ) .
  - ٧ - يقلب على صحن مبلل بالماء وتكرر العملية ( بند ٥ ، ٦ ) حتى تنتهى بقية الأقراص ويترك حتى يبرد تماماً ثم يحمل للذوق بالكريمة المخفوقة أو أصابع القشدة والفستق المفروى .
- ملحوظة : إذا أريد عمل صحن واحد من عيش السرايا وجب تقليل مقدار السكر المستعمل لعمل الشراب حتى تحفظ النسبة ( ينظر بند ٣ ) .

### مربعات عيش السرايا

- ١ - تعمل من رغيف من الخبز الأفرنجى البابت المعروف بالصندوق .
- ٢ - يقطع الخبز شرائح رقيقة نوعاً مربعات ، وتزال الأجزاء الصلبة التي تحيط بكل مربع . تندى المربعات بالماء البارد وتتمم كالسابق .
- ٣ - تقدم فى صحن صغيرة وتجميل بوضع إصبع من القشدة بوسط كل . أو بوضع كل مربعين معاً وبوسطها طبقة من القشدة .

### بلح الشام

بنظر عجينة الشو ( صفحة ٥٥٣ ) .

### لقمة القاضي

### المقادير :

- |                                      |  |   |
|--------------------------------------|--|---|
| ١ كيلو دقيق بلدى جيد النوع           |  | قليل من عرق الخلاوة المدقوق (ملعقة كبيرة) |
| قطعة من خيرة البيرة فى حجم عين الجمل |  | ماء دافىء للعجن ، وزيت للتحمير            |
| ملعقة شاي من السكر السنتر فيش        |  | شراب بماء الورد ( صفحة ٧١١ )              |

### الطريقة :

- ١ - يذاب عرق الخلاوة فى قليل من الماء البارد ( حوالى كوب ) ثم يصفى .
- ٢ - تدعك الخيرة حتى تسيل ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافىء .
- ٣ - يدفأ الدقيق ويعمل حفرة بوسطة ويصب بها خليط الخيرة الدفء .
- ٤ - يعجن الدقيق لعجينة لينة نوعاً ، ويدفأ ماء عرق الخلاوة ويستعمل جزء منه إذا احتاج الأمر .
- ٥ - يحرك ماء عرق الخلاوة باليد حتى تتكون رغوة ، ثم تجمع هذه الرغوة ويضاف للعجينة ويخفق جيداً ( لتوزيع الخيرة وإدخال كمية من الهواء ) ، وتكرر العملية إلى أن يترك العجين الإناء بسهولة . تغطى العجينة وتترك فى مكان دافىء حتى تخمر .
- ٦ - تؤخذ قطعة عجين صغيرة باليد اليسرى وتقطع بملعقة شاي مدهونة بالزيت أو بمعلقة بالماء البارد قطعاً صغيرة ( حجم البندقة أو المشمشة ) .

٧ - تحمر في الزيت الغزير المقدوح تحميرا خفيفا ، ثم تثلل وتوضع على مصفاه وتترك حتى تهدأ حرارتها . يعاد تحمير لقمة القاضى حتى يتورد لونها ، وترفع وتصفى من الزيت وتغمس في الشراب البارد ثم ترفع بسرعة وتقدم .

البسبوسة

شراب	$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ، ٢ كوب ماء بضع نقط من عصير الليمون ماء ورد	المقادير : كيلو من دقيق السميط $\frac{3}{4}$ كيلو سكر سنتر فيش $\frac{1}{4}$ كوب ماء

الطريقة :

١ - يوضع السميط في إناء ويعمل بوسطه حفرة . يوضع بداخلها السكر ثم يصب الماء على السكر ويحرك باليد من الداخل إلى الخارج لحاط السميط تدريجياً مع السكر وهكذا حتى يمتزج السميط بالسكر مزجا تاما وحتى تتكون عجينة يابسة نوعا ( يلاحظ عدم زيادة ليونة العجينة ) .

٢ - تعد صينية كبيرة أو صنيتان قطر الواحدة ٢٠ - ٢٢ سم بدهنها دهنا جيدا ( القاع والجوانب ) بالسمن المقدوح الساخن البارد وتفردها العجينة وتساوى تماما .

١ - يدهن وجهها جيدا بالسمن ثم تقطع معينات وتجعل حسب الرغبة أو تترك بدون تجميل وتترك البسبوسة مدة نصف ساعة لتستريح .

٤ - تزعج في فرن متوسط الحرارة وتترك حتى تنضج ويحمر لونها .

٥ - يعمل شراب سكرى من السكر والماء وعصير الليمون وبمجرد الغليان يرفع من فوق النار ويضاف إليه ماء الورد وتبقى به البسبوسة وهو ساخن كذلك البسبوسة تكون ساخنة .

٦ - تزعج البسبوسة ثانية في الفرن لمدة دقيقتين ثم ترفع وتبرد وتستهمل .

الإرميك

٣ - ٤ ملاعق كبيرة زبيب بنانى ٥ ملاعق كبيرة سكر سنتر فيش قليل من ماء الورد أو الفانيليا	المقادير : $\frac{1}{4}$ كيلو دقيق سميد ( سامولينا ) ٢ - ٣ ملاعق كبيرة سمن ٢ - ٣ ملاعق كبيرة لوز أو صنوبر أو سودانى

### الطريقة :

- ١ - يذاب السكر في مقدار الماء ويضاف إليه ماء الورد أو الفانيليا .
- ٢ - يقدح السمن ويحمر فيه السميد ( سميط ) حتى يصفر لونه فتضاف المكسرات والزبيب وتقلب الجميع ويرفع الإناء من فوق النار .
- ٣ - يضاف الماء المحلى بالسكر تدريجاً للسميد مع التقليب بملقعة خشب .
- ٤ - يعاد الإناء على نار هادئة جداً مع التقليب المستمر حتى يمتص السميد مقدار الماء .
- ٥ - يرفع الإناء من فوق النار ويترك حتى يبرد .
- ٦ - يشكل على حسب الرغبة باستعمال المعلقة أو القوالب .

### المعمول الشامى

### المقادير :

للحشو	$\frac{1}{2}$ كيلو جوز مفرى غليظاً أوسودانى قليل من ماء الزهر من ١ : $\frac{2}{3}$ كوب سكر ناعم	كيلو سميد بلدى ناعم $\frac{1}{2}$ كيلو سمن ، ماء فاتر للمجن $\frac{1}{2}$ : $\frac{1}{4}$ كوب ماء ورد
-------	---	---

### الطريقة :

- ١ - ينخل السميد وتعمل حفرة بوسطه .
- ٢ - يقدح السمن ويصب في الحفرة ويقلب بمقصوصة حتى تهدأ حرارته
- ٣ - ييس باليد جيداً ويضاف إليه ماء الورد ، ويخدم جيداً باليد مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة .
- ٤ - يغطى ويترك مدة لا تقل عن ١٢ ساعة .
- ٥ - يدعك باليد جيداً إلى أن يظهر أثر للسمن ثم يضاف الماء الفاتر تدريجاً .
- ٦ - يجهز الحشو بخلط جميع المقادير بعضها ببعض .
- ٧ - تؤخذ قطعة صغيرة من العجين وتكور ، ثم تعمل بها فتحة في الوسط (تقور) حتى تصير رفيعة وتحنى بقليل من الحشو ، وتجمع الأطراف وتساوى على شكل الورزة أو الكعكة .

٨ - تنقش بمنقاش رفيع وتخبز في فرن هادى. مدة ١٥ - دقيقة بشرط ألا يتغير لونه . يترك ليبرد ثم يرش بالسكر الناعم .

صيلة القرع العسلى

المقادير :

١	ملعقة شاي فانيليا أو ملعقة ماء ورد للصلصة	كيلو قرع إستامبولى
٣	ملاعق كبيرة زبيب بناتى	١ كيلو سكر ، ١ كوب ماء
٣	• • • • • من جوز مفرى أو لوز	عدد ٣ كوب صلصة يضاء (ص ٦٤)
٣	ملعقتان كبيرتان من سكر سنتر فيش	مع ٣ بيضات
٣	فانيليا أو ماء ورد	سكر لتحلية الصلصة

المشور

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع ويقطع شرائح ثم يوضع فى إناء مع السكر ( ١ كيلو ) والماء ( ١ كوب ) ويرفع على نار هادئة حتى ينضج ثم يوضع على مصفاة للتخلص من السائل .
- ٢ - تعمل الصلصة البيضاء ( صفحة ٦٤ ) باللبن وتخلى بالسكر وتترك حتى تبرد نوعا ويضاف إليها مع البيض والفانيليا أو ماء الورد وتقلب جدا .
- ٣ - تضاف المكسرات والزبيب والسكر والفانيليا أو ماء الورد .
- ٤ - تدهن صيلة بالسمن دهنًا جيدًا ثم ترش بطبقة ثخينة من البقساط الناعم .
- ٥ - يوضع نصف مقدار الصلصة فى الصينية المعدة بالبقساط ثم يوضع نصف مقدار القرع بنظام طبقة متساوية .
- ٦ - يوضع فوقها الحشو ويوزع بالتساوى ثم يوضع باقى مقدار القرع بنفس الطريقة ثم باقى الصلصة ( طبقة صلصة وطبقة قرع ثم الحشو ثم طبقة قرع وطبقة صلصة )
- ٧ - يخبز فى فرن هادى . وتترك حتى تجمد ويحمر وجهها .
- ٨ - تترك حتى تبرد ثم تسلك الحواف باحتراس بسكين وتقلب فى صحن مستدير وتقدم

المقادير :

سكر ناعم ومسحوق القرفة للتجميل	التفاح بالنقطة	تفاح كبير
سمن غزير للتجميل	مقدار من النقطة الفرنسية ( ص ٤٠٦ )	

### الطريقة :

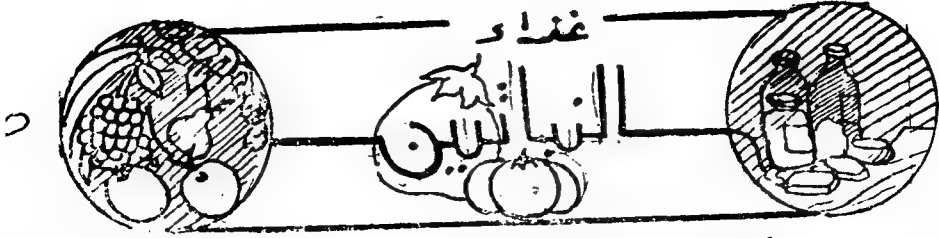
- ١ - يقشر التفاح وهو صحيح ويقطع حلقات ثخانتها ١ سم وينزع الجزء الأوسط المحتوى على البذور بواسطة الآلة الخاصة أو بسكين صغير .
- ٢ - تغمر الحلقات واحدة واحدة فى النقيطة وترفع بسيخ وتلقى فى السمن المقدوح ( وتكرر العملية ) وتترك حتى يحمر لونها . ترفع وتوضع على ورقة لامتصاص الدهن .
- ٣ - ترص فى صحن مغطى بورقة دنيل ويرش بالسكر الناعم أو السكر المخلوط بالقرفة الناعمة .

### الموز بالنقيطة

- ١ - يقشر الموز وتقطع الواحدة إلى اثنتين طولاً .
  - ٢ - تغطى بالنقيطة وتتم كالنفاخ بالنقيطة السابق .
- ملحوظة : يمكن عمل فواكه أخرى بنفس الطريقة مثل البرتقال وحامات الأناناس .

### الكسكسى بالسكر

ينظر ( صفحة ٥٠٨ ) .



النباتيون هم الأشخاص الذين يتغذون بالنباتات ، وذلك لأنهم يجدون أن في أكلهم للحوم الحيوانات على اختلاف أنواعها حرمة ويعتبرونها قسوة .  
وينقسم النباتيون إلى ثلاثة أقسام .

- ١ - آكلى الفاكهة Fruiterainism ، وهم نباتيون يتغذون على الفاكهة الطازجة .
- ٢ - آكلى الخضر Vegeta'ainism ، وهم نباتيون يتغذون على الخضر والفاكهة .
- ٣ - آكلى الخضر والمنتجات الحيوانية Lacto Aegetarainism ، وهم نباتيون يأكلون الخضر والفاكهة مضافا إليها بعض المنتجات الحيوانية ، كاللبن ومنتجاته والبيض .

والغذاء اللازم لجسم الإنسان هو ما توافرت فيه المواد الغذائية الآتية :

- (١) مواد بروتينية . (٢) مواد دهنية . (٣) مواد نشوية وسكرية .
- (٤) سليولوز . (٥) ماء . (٦) أملاح . (٧) فيتامينات .

وغذاء النباتين لا يحتوى على جميع هذه المواد بدسب ملائمة للكميات اللازمة لنمو الأجسام وذلك للأسباب الآتية :

- ١ - البروتينات : صعوبة الحصول من النبات لأنها ليست موجودة بها بكمية كبيرة ، وللحصول على النسب اللازمة للجسم وجب تعاطيها بكمية عظيمة مما يعمل على إجهاد الجهاز الهضمى بدرجة كبيرة ، ويوجد البروتين عادة في البقول ، وبرتون النبات وحده لا يكفي لبناء ما يفقد من الأنسجة لأنه لا يحتوى على جميع البروتينات المختلفة التى فى الحيوانات ومنتجاتها كاللبيومين والميوسين والفيرين الخ .

- ٢ - المادة الدهنية : فى النبات موجودة على هيئة زيوت كزيت الخس والزيتون والسمسم ودهن جوز الهند والبندق الخ ولكن قيمتها الغذائية محدودة بكمية المواد الدهنية الحيوانية .

- ٣ - المواد الكربوهيدراتية : نسبتها فى النبات كبيرة جداً ، والنباتيون بطبيعة الحال مضطرون للاعتماد عليها ، وهذا مما يؤدى إلى زيادة عمل الجهاز الهضمى وإجهاده

- ٤ — السليولوز : موجود في النبات وبعض الأشخاص يتعذر عليهم هضمه ،
- ٥ — الأملاح : موجودة بكثرة وفائدتها معلومة .
- ٦ — الفيتامينات : موجودة بكثرة وأشهرها فيتامين ( > ) أما فيتامين ( ب ) فعدوم لوجوده في المواد الدهنية الحيوانية .
- ٧ — الماء : موجود بكثرة وهو لا ينفى عن شرب المياه العادية ، ولذا فالمواد الغذائية الممتصة خفيفة لكثرة وجود المياه ، ويتج عن هذا ايونة أنسجة أجسام النباتيين

### مزايا الغذاء النباتي

- ٢ — يعمر النباتيون طويلا ، ويتمتعون عادة بصحة جيدة .
- ٢ — يمتازون بالذكاء .
- ٣ — يشفقون على الحيوان .
- ٤ — اقتصاديون لأنفسهم وللدولة .
- ٥ — يعيشون معيشة بسيطة .
- ٦ — ليسوا عرضة للأمراض لتوفر الفيتامينات في طعامهم .
- ٧ — ليسوا عرضة للتسمم بتناول أغذية نباتية متحللة كما هي الحال في الأغذية الحيوانية

### متاعب الغذاء النباتي

- ١ — نقص البروتين في الغذاء النباتي .
  - ٢ -- تعرض النباتيين لسر الهضم لسهولة تخمر الأغذية النباتية .
  - ٣ — صعوبة التنوع في ألوان الطعام النباتي .
  - ٤ -- تجميز الطعام النباتي وطهيه يحتاجون لوقت طويل .
  - ٥ — أجسام النباتيين لا يمكنها مقاومة الأمراض المعدية .
  - ٦ -- أصناف الطعام النباتي ليست مشبهة أحيانا .
  - ٧ — أجسامهم تنقصها الحيوية .
  - ٨ — كمية الغذاء الضروري تعاطيها لسد حاجات الجسم كبيرة جداً .
  - ٩ — نقص بعض أنواع الفيتامينات الدهنية في غذائهم قد تؤدي للإصابة بالكساح
- وفيما يلي بعض الأمثلة الصالحة لتناول النباتيين :



## كرات الجبن

المقادير:

٣ بيضات كبيرة	أسفاناخ ممهوك (ص ٢٩٣)
٥٠ جرام فئات خبز	حوالي ١ كوب لبن
كوب صلصة بيضاء خفيفة (صفحة ٦٤)	٥٠ جرام جبن رومي مبشور
أو صلصة طماطم (صفحة ٩٨)	ملح - فلفل

الطريقة:

- ١ - يخفق البيض جيداً ويضاف اللبن، ويقلب الخليط وتصب فوق فئات الخبز ويترك مدة ١٠ دقائق ثم يضاف الجبن ويتبل.
- ٢ - يصب الخليط في قوالب صغيرة مدهونة جيداً بالسمن وتغطى القوالب بورقة مدهونة بالسمن.
- تغطى القوالب على البخار مدة ١ ساعة.
- ٤ - تقلب على فرشة من الأسفاناخ الممهوك (صفحة ٢٩٣) ويقدم معها الصلصة المختارة في قاربها الخاص.

## ضلع البندق

المقادير:

٥٠ جرام بندق، قطعة بصل صغيرة	ملح - فلفل - ذرة من بذر الكرفس
٥٠ جرام خبز أفرنجي، $\frac{1}{4}$ ملعقة كبيرة سمن	بيض وبقدماط للغطية، زيت للتحمير
ملعقتان كبيرتان من الطماطم المصفاة	بطاطس بيوريه وصلصة طماطم (للتقديم)

الطريقة:

- ١ - يحمر البصل والبندق في مقدار من السمن. يفرى البصل والبندق والخبز في المفراة مرتين.
- ٢ - يخلط الجميع جيداً بعصير الطماطم ويتبل الخليط.
- ٣ - يوضع في صحن مدهون ويساوى سطح الخليط تماماً ثم يقطع قطعاً متساوية

ويشكل على هيئة الكسليّة - ويوضع بطرف كل قطعة معكرونة .

٤ - تغطى بالبيض البقسماط وتحمّر في الزيت .

٥ - ترص الكسليّة على فرشاة من البطاطس الليورية وتصب الصلصة حول الفرشة

## قالب بالبندق

المقادير :

١/٤ كيلو بندق مطحون ، بصلة ، ملح فلفل	} فئجان شاي بطاطس ممهوك عدد ٤ من الطماطم ، بيضة ١/٢ كوب خلاصة خضر (صفحة ٢٥) أو ماء
ملعقة كبيرة من سمن	
فئجان شاي فئات خبز	

الطريقة :

- ١ - يحمر البصل في السمن ويضاف إليه فئات الخبز ويفرى بالمفراة .
- ٢ - تقشر الطماطم وتفري ثم تضاف جميع المقادير بعضها إلى بعض وتعبج بالبيض والخلاصة أو الماء ويصب الخليط في قالب مدهون ويغطى بطبقة من البقسماط .
- ٣ - يوضع في فرن متوسط الحرارة مدة ساعة . يقدم مع صلصة بنية (صفحة ٧٥) ( مصنوعة من خلاصة الخضر ) وبطاطس محمر وخضر سوتية .

## بطاطس محشوة

المقادير : لكل واحدة من البطاطس المستديرة الكبيرة .

ملعقة شاي من كريمة ، ملح ، فلفل أبيض ، بيضة ، ملعقة شاي من جبن رومي مبشور

الطريقة :

- ١ - يغسل البطاطس جيداً ويحنف ويطحى بقشرة في الفرن .
- ٢ - يقور البطاطس لنزع جزء من لحمه ويتبل الفراغ بقليل من الملح والفلفل .
- ٣ - يوضع في التجويف الكريمة ثم البيض وتبل بالملح والفلفل ويرش السطح بمقدار من الجبن الرومي يعاد البطاطس للفرن حتى ينضج البيض .

٤ - يقدم على طبق مفروش بفوطة مطوية ويحمل بالمقدونس ، وقد يقدم معه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) في قاربها الخاص .

## كرات أبو فروة بالبطاطس

المقادير :

٥٠ جرام أبو فروة ناضجة مفرية	قليل من الصلصة البيضاء (صفحة ٦٤)
بشر ليمونة	ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

- ١ - تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعجن جيدا .
  - ٢ - يدهك مقدار ١ كيلو من البطاطس المسلوقة ويعجن بملعقة كبيرة مسطحة زبد ومح بيضة ويتبل جيدا .
  - ٣ - نعمل كرات متساوية الحجم من البطاطس ويجوف وسط كل ثم يوضع به من حشو أبو فروة وتقفل الكرة بأحكام تام .
  - ٤ - تغطى الكرات بالبيض والبقساط وتحمّر في السمن الغزير .
  - ٥ - نجعل بالمقدونس ويقدم معها صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) في قاربها الخاص
- البيض الاسكتلندي بالعدس

المقادير :

٤ بيضات كبيرة مسلوقة جامدا	بشر ليمونة ، ملح - فلفل
حوالي ١ فنجان شاي عدس أصفر	١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد ، ملء ٤ ملاعق
ملعقة شاي من مقدونس مفري	كبيرة فتات خبز منخول
	ملعقة شاي من زعتر

الطريقة :

- ١ - يطهى العدس مع قليل من الماء وقطعة بصل ثم يصفى ويخلط بباقي المقادير ويتبل جيدا .
- ٢ - يقشر البيض ويتبل بقليل من الدقيق ثم يغطى بطبقة من خليط العدس .
- ٣ - يغطى بالبيض والبقساط ويحمّر في السمن الغزير .

- ٤ - صم كل واحدة نصفين عرضاً ويوضع كل نصف على مستدير من الخبز المحمر
- ٥ - يقدم معه صلصة الطماطم (صفحة ٩٨) في قاربها الخاص
- وهناك أصناف عدة غير التي ذكر تصلح لغذاء النباتين ، منها الآتي :

الصفحة	المنف	الصفحة	المنف	الصفحة	المنف
	الفواكه بأنواعها		الخضر :		الحساء :
٣٨٩ - ٣٨٢	نقيع الفواكه . سلطة الفواكه		خضر بالصلصة البيضاء . قمر . خرشوف . قنبط الخ	٤٤ ، ٤٢٩	حساء الخضر
٦٤٨	الألمانيات الشاذة بالفاكهة		خضر سوييه : جزر بازلاء . فاصوليا	٥٢ ، ٤٨	المصنوع
	الفطائر المختلفة :	٢٢٢	كوسة الخ	٤٨	البازلاء
٥١٥	قطيع عشو بالجبين الخ	٢٢٢	خضر مكورة بدون لحم	٥١ ، ٣٩	الطماطم
٥٣٧	أطباق القطيع بالخضر	٢٢٢	قمر . فاصوليا	٥٣	المدس
	الرفاق . البوهاشة	٢٢٢	قنبط الخ	٣٩	الخضر الغاف
٥٠٤ - ٥٠٣	البودنج	٢٢٢	صولبي الخضر	٤٤	القول الثابت
	جميع أنواعه عصا البودنج بالدهن	٢٢٢	خضر بالنقطة :	٤٥	الخرشوف
٦٤٥ - ٦٢٠	المتلحات والحلوى والكعك	٢٢٢	خرشوف . قنبط	٤٦	كشك الماز
	المتلحات على اختلاف أنواعها	٢٢٢	كوسة الخ	٤٧	الكرفس
	قوالب الحلوى	٢٢٢	محشوات الفلفل	٤٩	أبو فروه
٦٦٧ - ٦٦٥	قوالب الكريمة	٢٢٢	الكروانج :	٥١	الدرع
٧٠٧	الحلوى الشرقية المختلفة	٢٢٢	كروانج الخضر على اختلاف أنواعها		التحريات
٥٥٦	البسكوت بأنواعه	٢٢٢	البقول بأنواعها ويستعمل من استعمال اللحم	٢٢٢	مكرونة بالجبين
٥٣٥	الكعك بأنواعه	٢٢٢	أصناف البسقي المختلفة	٢٢٢	بالطماطم بالصلصة
٦١٢	الثورت بأنواعه	٢٢٢	عصا الأسناف التي يدخلها اللحم	٢٢٢	أرز مقلقل
		٢٢٢		٢٢٢	أرز ممر الخ

ملحوظة : يستعمل بهريز الخضر (صفحة ٢٥) في طهي ألوان طعام النباتين .

## نماذج لأكلات تصلح لغذاء النباتيين

- ١ - حساء الطماطم (بمخلصة الخضر) ، كوسه بالصلصة البيضاء ، فطير بسيط بالجبن فاكهة .
- ٢ - معكرونة بالصلصة البيضاء والجبن ، أسفاناخ بالبيض كستردة بالكريمة ، برتقال .
- ٣ - حساء خضر ، ضلعة مشككة ، سلطة لبن بالخيار ، قالب الكريمة بالفراولا .
- ٤ - باميا خضراء بالسلق ، باذنجان مقلي باللبن الزبادى : فراولا مثلجة بالكريمة .
- ٥ - خضر مسلوقة بالصلصة الفرنسية ، ورق عنب وطماطم (ضلعة ، سلطة فواكه بالكريمة .
- ٦ - ملوخية بالفلول النبات ، ضلع البندق ، الماظية ليمون أو ترينغل .



يعتبر غذاء المرضى من أهم الأبواب التي تحتاج إلى العناية التامة والدقة في العمل ، ولا يمكن وضع قانون معين لاختيار الأطباق الملائمة لغذاء المرضى لأن هذا يختلف تبعاً :

١ - لنوع المرض وأدواره .

٢ - تأثير الميكروب في جسم المريض .

٣ - حالة المريض الصحية .

ويعطى الغذاء للمريض في حالة المرض لتعويض ما يفقده جسمه ، مع مراعاة عدم إجهاد الجهاز الهضمي وملائمة الغذاء لنوع المرض وعادة يعطى المريض سوائل للتغذية عند المرض وخصوصاً في حالة ارتفاع الحرارة ، لأن الأطعمة الصلبة كثيراً ما تؤذيه وتؤدي إلى عواقب جسيمة .

### الشروط الواجب مراعاتها في إعداد طعام المرضى

- ١ - اتباع أوامر الطبيب بكل دقة لأن لكل مرض غذاء خاصاً .
- ٢ - يجب أن تكون جميع الأدوات والأواني المستعملة للطهي أو للتقديم تامة النظافة صغيرة الحجم ، جميلة الشكل .
- ٣ - اختيار أحسن المواد وأجودها ، مع ملاحظة احتوائها على مواد الغذاء الضرورية لجسم المريض . ويحسن طهيها في أوعية فخارية أو زجاجية أو صيدية بدلاً من المعدن .
- ٤ - يطهى الطعام بطريق بسيطة سهلة تساعد على سهولة هضمه وأفضل هذه الطرق التسليك . الطهي على البخار .
- ٥ - إعطاء المريض كميات صغيرة في كل وجبة ، وقد يعطى المريض كميات قليلة جداً في فترات متعددة إذا استدعى الحال ذلك .
- ٦ - يقدم الغذاء في أوقات معينة مع مراعاة الدقة في ذلك . وإذا كان المريض في حالة نوم هادئ فيجب ألا يوقظ إذا استدعت الحال .

- ٧ - يستحسن الاستغناء عن تناول الغذاء حتى السائل أثناء الليل إلا في الأحوال الضرورية . ومنوع إعطاء المشروبات الروحية أو المنبهة إلا إذا أمر بها الطبيب
- ٨ - يجب تقليل كمية التوابل والأفضل الاستغناء عنها كذلك عدم زيادة تحمية الطعام
- ٩ - يجب ألا يسأل المريض عما يرغب من الأصناف ؛ بل يجب التنويع في عملها وتقديم الطعام بطريقة شبيهة ، وإذا اضطر الأمر لتكرار صنف من الملاءمة للمريض وجب تنويع طريقة تقديمه في كل مرة .
- ١٠ - تقدم الأصناف على صينية بعد فرشها بفرش نظيف وتزينها بقليل من الأزهار الجميلة ، وتوضع عليها الأطباق نظيفة مرتبة لتساعد على فتح الشهية .
- ١١ - تحرق بقايا الأطعمة في حالة الأمراض المعدية ، ولا يسمح لأحد بتناولها .

### السوائل التي تعطى للمريض :

اللبن المضاف إليه ماء الصودا - ماء الشعير - عصير الليمون - عصير الفاكهة ، مثل التفاح والعنب والبرتقال الخ - ماء الأرز - الشاي والقهوة الخفيفة إذا أذن الطبيب بتناول منبهات

### أو غذاء الخفيفة :

تشمل جميع الأغذية السائلة الاغذية الخفيفة السهلة الهضم ، مثل بودنج اللبن - والبيض برشت - المعجزة الخفيفة - السمك والطيور واللحم المشوى - البطاطس البوريه - الخضر المسلوقة - الخبز المقدد والبسكوت - الماسية - والبودنج الخفيفة .

### التغذية في دور النقاهة

يلتقل المريض تدريجاً من الغذاء السائل إلى الغذاء الصلب الخفيف السهل الهضم ، مثل اللبن - عصير اللحم الممزوج بالآراروط أو دقيق العلب - العيش المقدد - بيض برشت - الماسية البيض أو اللبن - كستردة - نوع من البودنج الخفيف - شوربة خضر الخ . وبعد ذلك يعطى المريض السمك المسلوق أو المطهى على البخار ، أو الدجاج المسلوق أو المطهى على البخار - أو اللحم أو الكبدة المشوى والفاكهة المسلوقة إلخ .

### الليمونادة (رقم ١)

**المقادير :** ٢ - ٣ ملاعق من عصير ليمون ، ملء ٢ كوب ماء مغلى ، سكر للتحلية ملء ملعقة كبيرة .

**الطريقة :**

- ١ - يقشر الليمون رفيماً ويوضع فى أبريق نظيف مع السكر ثم يصب عليه الماء المغلى ويترك حتى يبرد . يضاف عصير الليمون وتصفى الليمونادة .
- ٢ - تقدم فى كوب زجاجى أو ثلج فى ثلاجة أو فى إناء وحوها الثلج - وهذا تبعاً لأوامر الطبيب .

### الليمونادة ( رقم ٢ )

**المقادير :** من ٣ - ٤ ليمون كبير الحجم ، ملء ملعقة كبيرة سكر سنترفيش ، ملء ٢ كوب ماء مغلى .

**الطريقة :**

- ١ - يغسل الليمون ويحفف ثم يقطع حلقات .
  - ٢ - يضاف إليه السكر ثم يدعك مع حلقات الليمون جيداً ثم يضاف الماء المغلى ويترك حتى يبرد ، يوضع الخليط فى شاشة ويصفى جيداً .
  - ٣ - يعاد تصفية الليمونادة وتقدم كلهاهى أو تثلج .
- ماء الشعير الخفيف

**للمقادير :** ٥٠ جرام شعير لؤلؤى ، ملء ملعقة كبيرة سكر ، لتر ماء ، بشر وعصير ليمونة .

**للمريقة :**

- ١ - يغسل الشعير ثم يوضع فى إناء ويغلى بالماء البارد ويرفع على النار ويترك إلى أن يصل درجة الغليان ثم يصفى الشعير ويشطف بالماء البارد .
- ٢ - يوضع الإناء ومعه السكر وبشر الليمون وعصيره ثم يغلى مقدار من الماء ويصب على الجميع ، يغلى الإناء ويترك حتى يبرد ثم يصفى ويستعمل .



## ماء الشعير الشخين نوعا

### المقادير

٥٠ جرام من شعير لؤلؤى	ملء ٢ كوب من ماء مغلى
بشر ليمونة	٨ قطع صغيرة من سكر مكينة

### الطريقة :

يعد الشعير كالسابق ثم يوضع فى إناء مع السكر وبشر الليمون ويصب فوقه الماء المغلى  
يترك حتى يبرد ثم يصفى ويقدم .

## ماء الشعير الشخين

### المقادير :

٥٠ جرام من شعير لؤلؤى	سكر للتخلية ؛ قشر ليمونة
أتر ماء	عصير ليمونة

### الطريقة :

- ١ - يعد للشعير كالسابق .
- ٢ - يوضع فى إناء مع قشر الليمون الرفيع والماء ويطهى على حمام مائى ( يوضع الإناء  
المحتوى على خليط الشعير فى إناء آخر أوسع منه به ماء ) مدة مابين ساعة وساعتين
- ٣ - يضاف السكر وعصير الليمون ويصفى الخليط ويترك ماء الشعير حتى يبرد تماما

## شرش اللبن

المقادير : ١ كيلو من لبن دافى | ملعقة شاي من منفحة الجانكت

### الطريقة :

- ١ - تضاف المنفحة للبن الدافى ويقاب قليلا ويترك فى مكان دافى . مدة ساعة .
- ٢ - يقلب الخليط بشوكة ثم يصفى بشاشة والتأج من التصفية هو الشرش .

### اللبن بالعسل

المقادير :  $\frac{1}{2}$  كيلو لبن | ملعقة كبيرة من عسل أبيض

الطريقة : يغلى اللبن ويضاف إليه العسل . يعاد غلى اللبن مدة دقيقة ثم يصفى ويقدم .  
ماء الأرز

المقادير : مل ٢٠ كوب ماء | ٣٠ جرام أرز

الطريقة : يغسل الأرز ويضاف إليه الماء ويرفع على نار هادئة مدة  $\frac{1}{2}$  ساعة ، ثم يصفى ويقدم  
عصير الفواكه ( البرتقال )

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كوب عصير . تقال ،  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ، سكر للتحلية .  
الطريقة :

١ - يذاب السكر في الماء على النار ويغلى مدة دقيقة .

٢ - يترك الشراب حتى يبرد تماماً ثم يضاف له عصير البرتقال ويصفى الخليط ويقدم

### عصير العنب

المقادير والطريقة : مثل عصير البرتقال .

### عصير المانجو

١ - تغسل المانجو وتجفف وتشق الواحدة نصفين وتملأ بالسكر السنتر فيش وتترك

حوالى الساعة ينزع الجزء اللحمي ثم يدعك مع السكر حتى يذوب .

٢ - يصفى الخليط بمنخل أو شاشة ويخفف بالماء على حسب الرغبة ويقدم .

### عصير التفاح

١ - يغسل التفاح ويقشر رفيعاً ثم يبشر باليدشرة .

٢ - يوضع في شباشية ويعصر لإستخراج العصير ويقدم .

### العرقسوس

يؤخذ مقدار من العرقسوس ويرش خفيفاً بالماء ويدعك جيداً ، وهكذا حتى يندى  
ثم لونه . ويوضع في شاشة وتربط وتوضع في إناء به ماء بارد ، وتقلب آنفاً لمدة  
ساعة أو أكثر . يصفى العرقسوس ويقدم .

### التمر هندي

- ١ - تغسل قطعة من التمر هندي عدة مرات . ثم تنقع في مقدار من الماء يكفي لتغطيتها  
ونترك منقوعة مدة لا تقل عن ثلاث ساعات .
- ٢ - يصفى ويحلى بالسكر ويعاد تصفيته ويقدم .

### السكر كديه

- ١ - يغسل السكر كديه جيداً ثم ينقع في قليل من الماء البارد .
- ٢ - يصفى ويحلى بالسكر ويعاد تصفيته وتقدم .

### بذر الكتان

المقادير : ملعقة حلو بذر الكتان ، ٢ كوب ، سكر للتخلية .  
الطريقة : توضع جميع المقادير في إناء وترفع على نار هادئة مدة ٢٠ دقيقة ثم يصفى ويقدم

### التليو

يغسل أوراق التليو وتوضع في ماء بارد وترفع على النار حتى يغلي وتسرّب موادّه  
للماء يصفى ويحلى بالسكر ويقدم .

### الكرأوية واليانسون والحلبة

تنقى الكرأوية أو اليانسون أو الحلبة وتغسل جيداً وتوضع في ماء بارد وترفع على النار  
حتى تسرّب إليه نكهتها وموادّها ، تحلى بالسكر وتقدم ساخنة .

## مشروب البيض

المقادير :

بيضه كبيرة		ملعقة حلو من سكر ناعم
$\frac{1}{4}$ كوب لبن		قليل من الفانيليا

الطريقة :

- ١ - تخفق البيضه جيداً ثم يضاف إليها السكر والفانيليا
  - ٢ - يسخن اللبن ويضاف إليه خليط البيض مع التقليب المستمر .
  - ٣ - يصب المشروب في كوب زجاجي ويقدم .
- مشروب البيض بالصودا

المقادير :

مح بيضه كبيرة		قليل من الفانيليا
ملعقتان من لبن		$\frac{1}{4}$ كوب من ماء الصودا ، ملعقة شاي من سكر

الطريقة :

- ١ - يخفق المح والسكر جيداً مدة ١٠ دقائق .
  - ٢ - يضاف اللبن ويقلب الخليط جيداً ثم يصب في كوب زجاجي .
  - ٣ - يضاف مقدار الصودا للكوب ويقدم المشروب .
- ملحوظة : يمكن إضافة بياض للخليط بعد خفقه جيداً
- مشروب الكستردة

المقادير :

ماء ملعقة شاي من سكر		بيضه كبيرة
$\frac{1}{4}$ كيلو لبن		قليل من الفانيليا

الطريقة :

- ١ - يخفق البيض والسكر جيداً ثم تضاف الفانيليا ويصق الخليط في كوب زجاجي

٢ — يضاف اللبن الدافئ للكوب ويقاب الخليط ويقدم .

مشروب عصير اللحم ( رقم ١ )

المقادير : ١ كيلو لحم بقرى أحمر ، ملء كوب ماء بارد .

الطريقة :

١ — يكشط اللحم بالسكين قطعاً رفيعة جداً وتوضع القطع في برطمان مع مقدار الماء

وذرة من الملح ويترك مدة ١ ساعة مع التقليب آناً فـ آناً .

٢ — يغطي البرطمان ويوضع في إناء به ماء ويرفع على النار الهادئة مدة ساعة .

٣ — يصب المشروب في كوب ملون ( أحمر ) ويقدم .

مشروب عصير اللحم النيء ( رقم ٢ )

المقادير : كمقادير مشروب عصير اللحم السابق .

الطريقة :

١ — يغلي مقدار الماء ويترك حتى يبرد .

٢ — يضاف اللحم المعد كالسابق ويترك منقوعاً مدة لا تقل عن ثلاث ساعات مع

التقليب آناً فـ آناً . يصنى ويقدم في كوب أحمر كالسابق .

مشروب الدجاج

المقادير : كتكتوت ، ملء كوب ماء ، ١ كيلو لبن ، ذرة من الملح .

الطريقة :

١ — يحبز لحم الكتكتوت كطريقة مشروب عصير اللحم رقم ١

٢ — ينقطع اللحم في الماء بضع دقائق ثم يضاف إليه الملح واللبن ويوضع في برطمان

٣ — يوضع البرطمان في إناء به ماء ويرفع على النار الهادئة مدة ٣ ساعات .

٤ — يصنى ويزال الدهن ويقدم المشروب ساخناً ومعه الخبز المقدد .

## الآراروط

المقادير:  $\frac{1}{4}$  ملعقة كبيرة من آراروط ،  $\frac{1}{4}$  كيلو لبن ، ملء ملعقة شاي من سكر .

الطريقة:

- ١ - يمزج الآراروط بقليل من اللبن البارد ويضاف إليه اللبن المغلي ويقلب جيداً .
- ٢ - يحلى بالسكر ويرفع على النار مع التقليب حتى يغلي مدة ٥ دقائق .

## حساء الكتكوت

- ١ - يقطع لحم للكتكوت المجز قطعاً صغيرة ويوضع في مقدار لتر ماء بارد وذرة ملح .
- ٢ - يرفع على النار الهادئة حتى ينهر اللحم تماماً يصفى المرق ويقدم .

## المرايح الباردة

يتخفق بياض بيضتين حتى يجمد تماماً ثم يقاب بخفة مع معلقة من السكر الناعم وملعقة شاي من عصير ليمون . يوضع في كأس زجاجي ويقدم في الحال .

## المشويات

- |   |                        |
|---|------------------------|
| ١ - تعمل كالمشويات المذكورة غير أنها قبل بالملح | } كبر مشوى (صفحة ١٥٩)  |
| الحفيف وعصير الليمون وتشوى نصف شواء             |                        |
| ٢ - تجمل بالمقدونس والليمون .                   | } لحم مشوى (صفحة ١٥٨)  |
|   | } دجاج مشوى (صفحة ١٩٦) |

## قالب الدجاج (رقم ١)

المقادير والطريقة: كما في قالب السمك على البخار رقم ١ (صفحة ٢٤٤) باستعمال لحم

الدجاج النيء بدلا من لحم السمك .

## قالب الدجاج (رقم ٢)

## المقادير

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| $\frac{1}{4}$ كيلو لحم دجاج نيء          | } مقدار صلصة سمكة (بانا دا ص ٦٥) |
| $\frac{1}{8}$ كيلو كريمه                 |                                  |
| ملح ، فلفل أبيض ، عصير الليمون           | } ٢ بيضتان كبيرتان               |
| للتقديم مقدار من صلصة الباشميل (صفحة ٧١) |                                  |

الطريقة :

- ١ - يفرى لحم الدجاج مرتين بالمفراة الناعمة ثم ينخل من منخل سلك ويضاف إليه البيض والصلصة السمكة ثم الكريمة المخفوقة نوعاً .
- ٢ - يصب الخليط في قالب مدهون بالسمن ويغطى بورقة مدهونة ويطهى على البخار مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ، ويقال ويصب حوله صلصة الباشميل .

قالب الدجاج (رقم ٣)

المقادير والطريقة : كما في قالب الدجاج رقم ٢ ، ويستغنى مقدار الكريمة وصلصة الباشميل  
الماسية بالبيض

المقادير

١٠ جرام جيلاتين  
 $1\frac{1}{2}$  ملعقة سكر

كوب ماء  
٣ بيضات ، قشرة وعصير ليمونة

الطريقة :

- ١ - تضاف جميع المقادير بعضها لبعض عدا البيضة وترفع على النار مدة ١٠ دقائق بشرط ألا تغلى ؛ يضاف البيض المخفوق ويقرب الخليط جيداً على نار هادئة حتى يغلظ القوام .
  - ٢ - يصفى بشاشة ويترك ليبرد ثم يصب في قالب مبلل ويترك حتى يجمد . يقرب ويقدم .
- سمك بالكستردة

المقادير :

بيضة كبيرة .  
قليل من الملح والفلفل الأبيض

$\frac{1}{8}$  كيلو سمك  
 $\frac{1}{4}$  كوب لبن

الطريقة :

- ١ - يطهى السمك على البخار كما في (صفحة ٢٤٣) .

- ٢ - يمزج البيض قليلاً ويضاف إليه اللبن ويتبل بالملح والفلفل ، ويقلب الخليط ويصنى ( كسترده ) .
- ٣ - يوضع السمك فى صحن فرن مدهون وتصب عليه الكسترده ، ثم يوضع فى صينية بها ماء . يزج فى فرن هادى حتى تنضج الكسترده .
- ٤ - يقدم ساخناً بحملاً بالمقدونس والليمون .

## بودنج الاراروط

المقادير :

ملعقة كيرة من اراروط	ملعقة شاي سكر
كوب لبن ، بيضة مخفوقة جيداً	قليل من الفانيلا

الطريقة :

- ١ - يمزج الاراروط بقليل من اللبن البارد ثم يغلى باقى ويصب على الخليط مع التقليب . يعاد الخليط على النار ويضاف السكر ويغلى مدة ٥ دقائق .
- ٢ - يبرد الخليط قليلاً ويضاف إليه البيض ويقلب ويصب فى صحن فرن صغير مدهون
- ٣ - يزج فى فرن حار ليحمر الوجه .

## تفاح مبهوك بالكريمة

المقادير : تفاحة كبيرة ، ملعقتان كبيرتان كريمة ، سكر ناعم للتجلية .

الطريقة :

- ١ - يقشر التفاح ويسلق بقليل من الماء ويضاف السكر ويترك حتى ينهرى ثم يصفى .
- ٢ - تخفق الكريمة حتى تغلظ نوعاً ويضاف إليها التفاح ويقلب الخليط جيداً وبخفة .
- ٣ - يقدم فى وعاء زجاجى ويحلى بقليل من الكريمة المخفوقة أو الكريز المسكر .
- ملحوظة : يعمل بنفس الطريقة عدة أصناف أخرى باستعمال المشمش أو الخوخ إلخ .



## البوردج Porridge

المقادير : ٢ كوب ماء ، ٥٠ جرام شوفان متوسط ، ذرة ملح .

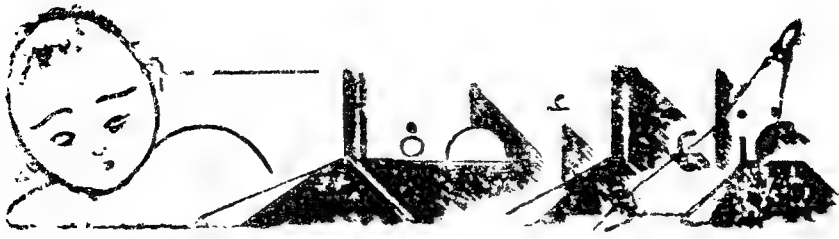
الطريقة :

- ١ - يغلى الماء ويذر عليه الشوفان مع التقليب المستمر مدة ٥ دقائق .
  - ٢ - تهدأ الحرارة ويترك حتى ينضج الشوفان مع التقليب آناً فآناً ( حوالى ١ ساعة ) ثم يضاف الملح . يقدم ساخناً مع اللبن المغلى والسكر .
- وهناك أصناف عدة غير ما ذكر تصلح لغذاء المرضى والناقمين ، ومنها الآتى :

الصفحة	الصفحة	الصفحة	الصفحة	الصفحة	الصفحة
٦٤٣	دجاج على البخار كالمك على البخار	٦٤٣	الحضرم :	٦٤٣	المشروبات :
	المخبوز والبوردج :		المحضر الملوقة	٧٠٥	اللبن بالناب
	والفاكهة :		• السونيه	٧٠٥	الأوفالين
			• المهوكة	٧٠٤	الشيكلاته
			• بالزيت والليمون	٧٠٤	الكاكاه
			• بالعلصة البيضاء		الحساء :
٦٣٨	كسردة بالكريمة	٤٣٨	سونليه الحضر	٤٤	حساء الفول النابت
٦٣٨	• مغليه		السرك والطير	٤٣	• الأرانب
٦٣٧	• فى الفرن		واللحم :	٦٠	• السك
٦٣٧	• على البخار			٦٠	• الأكارع
٧٠٨	مهليه			٥٢	• الحضر المصفاه
٤٦٣	چانكت	٢٠٨	سمك ملوق	٤٤	• المقطع
٤٦١	لبن زبادى	٢١٨	سمك مطهى فى اللبن		الزولاسيه :
٦٢٣	بودنج القصر	٢٤٤	قالب السمك رقم ٢٠١	٦٦١	الكماسيه اللبمون ،
٦٢٣	• السكناوى	٢٤٣	سمك على البخار	٦٦١	البرتقال ، الشاح ،
٦٢٥	• البرتقال	٢٤٣	لحم	٦٦٤	الناب
	الفاكهة		كالمك		
٢٨٧	سلطة الفاكهة				

## مأذج تصلح لغذاء الناقهين

<p>بيض مفري بالبن — زبد ومربي — خبز مفدد (نوست) — لبن بالبنائ كوب أوقاذين دافء</p> <p>حساء الدجاج — سوليه الدجاج — خضر سونيه — خبز مفدد — الماسية لبون</p> <p>عصير فاكهة</p> <p>كبد مشوى — جانكت</p>	<p>القطور الساعة ١٠ صباحا</p> <p>الفداء</p> <p>الساعة ٤ مساء</p> <p>العشاء</p>
<p>برتقال — بيض مهضوب (برشت) — خبز مفدد (نوست) — مربي — شيكولاتة بالبن</p> <p>فنجان لبن منلى مخفف ( ١/٢ لبن ، ١/٢ ماء جبر )</p> <p>حساء الخضر المقطع — صدر دجاج على البخار — سوليه الأسفاناخ — كندرودة بالكريمة</p> <p>ساندوتش طامام — بسكوت البانسون — فنجان لبن بالشاي</p> <p>ككوب عصير برتقال مخفف — لبن زبادى — قطعة نوست</p>	<p>القطور</p> <p>الساعة ١٠ صباحا</p> <p>الفداء</p> <p>الساعة ٤ مساء</p> <p>العشاء</p>
<p>عصير قناخ مخفف — خبز مفدد — جبن الابن الزبادى — قهوة خفيفة</p> <p>مشروب البيض</p> <p>سمك بالكسترودة — خضر ملوقة — خشاف الفراسيا</p> <p>الحبز الأحمر مع الزبد والمربي — قطعة كيك إسفنجى — لبن بالشاي</p> <p>حساء القرع — الماسية الفاكة</p>	<p>القطور</p> <p>الساعة ١٠ صباحا</p> <p>الفداء</p> <p>الساعة ٤ مساء</p> <p>العشاء</p>
<p>بوروج بالبن — بيض ملوق فى الماء بدون قشر — قهوة خفيفة بالبن</p> <p>عصير الحم النيم</p> <p>حساء الأرانى — قطعة أرز ملوق — بيوره البزلالة — حبة</p> <p>فاكة</p> <p>مشروب البيض بالصودا</p> <p>سمك على البخار — الماسية اليبون</p>	<p>القطور</p> <p>الساعة ١٠ صباحا</p> <p>الفداء</p> <p>الساعة ٤ مساء</p> <p>العشاء</p>



يتغذى الطفل الرضيع باللبن وذلك لاحتوائه على جميع العناصر اللازمة لنموه ولتعويض ما يفقده جسمه لأن جهازه الهضمي في الأشهر الأولى يكون ضعيفاً لا يقوى على هضم أغذية أخرى - على أن اللبن عادة غير كاف لتغذية الطفل ونموه بعد الشهر الثامن ، بل يجب أن يعطى أغذية أخرى مع الاستمرار في الرضاعة وذلك بأن تقلل عدد مرات الرضاعة ويستبدل بها أكله خارجة ، وهكذا حتى باق الوقت الذي يمكننا فطام الطفل دون أى خطر .

### النقط الواجب مراعاتها في تغذية الأطفال

- ١ - يشترط في الأطعمة التي تقدم للطفل أن تكون مرادها طازجة نظيفة سهلة الهضم سريعة التحول . وأن تكون بسيطة ومنوعة وكافية .
- ٢ - أن تعطى بأبسط الطرق وأسهلها ، وتكون خالية من التوابل عدا الملح وتقدم للطفل بطريقة شبيهة أو في أوان صغيرة حسنة المنظر .
- ٣ - تعطى للطفل بكميات صغيرة وفي فترات عدة منتظمة .
- ٤ - أن تكون موافقة لسن الطفل وبديته وحالته الصحية .
- ٥ - اختيار الأطعمة المناسبة لفصول السنة مع مراعاة الحالة المالية للوالدين .
- ٦ - لا يعطى الطفل المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة . ويمكن إعطاؤه السكاكاو المزوج بكمية وافرة من اللبن وحينئذ يعتبر غذاء .
- ٧ - تعطى الفاكهة للطفل في بدء حياته على هيئة عصير مخفف مثل عصير البرتقال والليمون الحلو والعنب ، وخصوصاً إذا كان يتغذى الطفل صناعياً ، وذلك لتعويض نقص الفيتامين ، وبالتدريج يعطى الفاكهة الناضجة اللينة كاللوز أو الكمثرى وبقية الأنواع مطبوخة .
- ٨ - يجب أن يدخل اللبن في معظم الأصناف التي تجهز للطفل ليمده بالبروتين والدهن والأملاح بكمية تكفي لنموه يعطى الطفل في نهاية السنة الأولى البيض وخصوصاً المح (الصفار) والسمنك والدجاج لأنها تحتوي على بروتين مركز سهل الهضم .

٩ - ويجب أن تعطى المادة الدهنية للأطفال بكمية كافية ومعظمهم لا يرغبون في تناولها لدسامتها ، لذا يجب تعويدهم أخذها بطرق شتى شبيهة كالخبز بالزبد والمربي ، والخضر المهوكة بالزبد الخ .

١٠ - إعطاء الطفل المواد الصلبة نوعا التي نحتاج للمضغ وذلك ابتداء من الشهر العاشر كقطعة كعك أسفنجي بسيطة أو قطعة خبز مقدد أو بابت مع قليل من الزبد .

١١ - تعطى له بعض أنواع الحبوب والبقول مثل الكويسكر أوتس والسامولينة والعدس لأنها مصدر نباتي للبروتين وذلك عندما يبلغ من العمر ١٥ شهراً .

١٢ - لا تعطى مواد كربوهيدراتية الطفل قبل بزوغ الأسنان ، لأنها عسرة الهضم وإن أعطيت فتكون في حالة ذائبة ، أما الدشويات فلا تعطى إلا بعد مضى السنة الأولى من عمر الطفل ، كالآرز والبطاطس ، والاراروط والتبوكا والكورن فلور الخ .

١٣ - يعطى الطفل المواد السكرية بكميات قليلة على رغم أنها أسهل أنواع الكربوهيدرات هضماً ، وهو يعطى حلوى أو مربى مع الأكل لا بين الأكلات حتى لا تضعف من شهية الطفل .

١٤ - تعطى اللحوم الحمراء عندما يتم الطفل الستين من عمره وتكون مفرية أو مقطعة قطعاً صغيرة وتامة النضج - ويجب اجتناب إعطائه اللحم العسر الهضم كلحم البط والأوز واللحم المحمر قبل تمام السابعة من عمره ولا يعطى الطفل اللحوم المحفوظة أو المملحة ، كاللحم المحفوظ في العلب والسردن والتونة .

## كشف بالأصناف الصالحة لعداء الأطفال في الأعمار المختلفة

من الولادة إلى ٦ شهور

٧٣٥	لمو		عصير طماطم مخفف	٧٣٤	عصير البرتقال المخفف
٧٣٢	ماء الشعير الخفيف	٧٣٥	كراوية	٧٣٤	ليمون حلو
٧٣٤	ماء الأرز	٧٣٥	بالمون	٧٣٤	عنب مخفف

من عمر ٦ شهور إلى تمام السنة

يعطى الطفل علاوة على ما سبق الأصناف الآتية

	فاكهة فاضجة : موز ،	٧٣٨	حساء الكنكون	٧٠٨	لبية
	كزى	٤٣	ماء الأرنب	٥٧٢	سكونت ماري
٣٨٩	فاكهة مصفاة	١٧٣	ماء الطيور	٥٧١	ماء النوشادر
٣٨٣ } ٣٨٦ }	خشاف الفاكهة	٥٢	ماء الخضر الصفي	٥٧١	ماء الينسون
	مربات		مع البيض	تفرقات	خبز مقدد (نوست)
	عسل	٤١٤	بيض مرش	٢٧٢ } ٢٨٣ }	خضر ممهوك (قرع ، بطاطس)

من عمر سنة إلى سنة و ٦ شهور

٤١٩	بيض سلوق بدون قشر	٧٠٢	شاي بلبن	١٧٣ }	حساء الطيور (مع دلبيل من الشعيرة أو الأرز)
	كبيد دجاج	٧٠٥	أوقالين		
	ماء أرنب	٤٦٣	جانكيت	٤٤	حساء الخضر للقطع مع طيور وأرنب

من عمر سنة و ٦ أشهر إلى عمر سنتين

٧٠٨	سمك أبيض سلوق	باب	خضر ممهوك (بارلا ،	٧٠٤	شيكولاتة بالبن
٧٤٣	ماء البغار	الخضر	أسفناخ ، لوبيا ، فلفاس)	٧٠٤	كالكو
	لحم أبيض نمرى	٢٣٠	فول مدعى مقشور	٧٣٧	مشروب الدجاج
٧٣٧ } ٧٣٨ }	كندرة		طماطم نيئة مقشورة	٧٣٦	ماء البيض

من عمر سنتين إلى ثلاث سنوات

٧٣٩ - ٦٦١	ألمطية الفواكه والبيض		لحم حراء مفريه	باب الحضر	حضر سلوة بالهرير و بالصلصة البيضاء
٦٦٢	قوالب الكورن فلور	٧٣٨	قوالب الدجاج	٢٠٨	مك و و
٤٢١	بيض مفري بالين بودج	٢٤٤	قالب السمك	١٥٩	كند مشوى
		٥٦٤	بسكوت المسم		

نماذج لقوائم طعام الأطفال في أعمار مختلفة  
(١) طفل عمره من ٩ - ١٢ شهراً

الفطور	لبن دافئ و بسكوت ملوى عصير فواكه مخفف ومحل بالكبر حساء خضر مصفاة ، كسترده لبن و بسكوت لبن دافئ
الساعة ١٠ صباحاً ظهراً عصراً مساء	

(٢) طفل عمره من ١ - ١ ١/٢ سنة

الفطور	كويكر أو نس بالين لبن دافئ ، خبز مقدد (توست) بالزبد والمرق حساء دجاج ، بطاطس مهوكة ، تبغ فراصة لبن دافئ ، قطعة كيك لبن دافئ
الساعة ١٠ صباحاً ظهراً عصراً مساء	

(٣) طفل عمره سنتان

الفطور	بيلة مصفاة ، يمس مصعب ، قطعة خبز لبن دافئ أو عصير طماطم مخفف ومحل بالكبر مك سلوق ، بسلة بيوريه ، مهلبية ، ماء للقرع قطعة حمر بالزبد أو قطعة كيك ، لبن لبن دافئ ، بسكوت
الساعة ١٠ صباحاً ظهراً عصراً مساء	

(٤) طفل عمره ٢ إلى ٢½ سنة

كوب لبن ويسكون	الفطور
كوب أوفالين	الساعة ١٠ صباحاً
حساء الأرناب - قطعة أرنب مقرية - خضر ممهوك - فاكهة طازجة	ظهراً
عصير برتقال	عصراً
خشاف فواكه - جانكت	مساءً

(٥) طفل عمره من ٢½ إلى ٣ سنوات

كوب لبن - بيض مصهب - نوست وزبد وسمين	الفطور
كوب عصير فاكهة	الساعة ١٠ صباحاً
كوسة بالصلصة البيضاء - قطعة مخ أو كبدة مشوية - بودنج خفيف	ظهراً
لبن بالشيكولاتة - قطعة كيك	عصراً
فواكه طازجة - فنجان بوفل	مساءً

(٦) طفل عمره ٣ سنوات

فنجان كويكر أونس - بيض مفري على نوست	الفطور
كوب لبن ويسكون	الساعة ١٠ صباحاً
حساء خضر غني مصفى - صدر دجاج مفري - طماطم ممهوك - أناسية	ظهراً
فنجان كاكاو وقطعة كيك	عصراً
طبق مهلبية - تفاحة	مساءً

(٧) طفل عمره ٣ سنوات

بودنج باللبن - بيض مقلى في الماء على نوست - شيكولاتة باللبن	الفطور
عصير فاكهة مخفف ومحل بالسكر	الساعة ١٠ صباحاً
حساء الحنظل النضمة - بودنج السمك - أناسية ليمون	ظهراً
أوفالين باللبن - يسكون ماري	عصراً
لبن مقلى - قمع فاكهة	مساءً

(٤) طفل عمره ٢ إلى ٢½ سنة

الفطور	كوب لبن وبسكوت
الساعة ١٠ صباحاً	كوب أوفالين
ظهراً	حساء الأرناب - قطعة أرنب مفربة - خضر ممهوك - فاكهة طازجة
عصراً	عصير برتقال
مساءً	خشاف فواكه - جانكت

(٥) طفل عمره من ٢½ إلى ٣ سنوات

الفطور	كوب لبن - بيض مصهب - نوست وزيد وسمري
الساعة ١٠ صباحاً	كوب عصير فاكهة
ظهراً	كوسة بالصلصة البيضاء - قطعة مخ أو كبدة مشوية - بودنج خفيف
عصراً	لبن بالشيكولاتة - قطعة كلك
مساءً	فواكه طازجة - فنجان بوفول

(٦) طفل عمره ٣ سنوات

الفطور	فنجان كويكر أونز - بيض مفري على نوست
الساعة ١٠ صباحاً	كوب لبن وبسكوت
ظهراً	حساء خضر غني معنى - صدر دجاج مفري - بطاطس ممهوك - الماسية
عصراً	فنجان كاكاو وقطعة كلك
مساءً	طبق مهلبية - تفاحة

(٧) طفل عمره ٣ سنوات

الفطور	بودنج باللبن - بيض مقل في الماء على نوست - شيكولاتة باللبن
الساعة ١٠ صباحاً	عصير فاكهة خفيف ومحل بالكوك
ظهراً	حساء الحشر الفطمة - بودنج السمك - الماسية ليون
عصراً	أوفالين باللبن - بسكوت ماري
مساءً	لبن مقل - جميع فاكهة



## إعادة طهي الأطعمة

إعادة طهي الأطعمة عادة غير شائعة في القطر المصري، على الرغم من كثرة كميات الغذاء التي تبقى يومياً في المطاعم المصرية . وقد تضطر ربة المنزل إلى تسخينها وتقديمها كما هي فلا تبعث الشبهة لا كليها ، أو تضطر إلى توزيعها ، وهذا يعتبر تبذيراً منها . لذا وجب على ربة المنزل أن تفكر في الطرق التي تمكنها من استعمال ما تبقى من مواد الطعام لعمل أصناف أخرى شبيهة بخالفة الأولى لتقلل من المصروف اليومي .

### القواعد الواجب مراعاتها في إعادة طهي الأطعمة

- ١ - تستعمل جميع البقايا الناضجة الموجودة بمخزن الطعام مادامت طازجة .
- ٢ - تلاحظ القيمة الغذائية للمصنوع منها ، وفي حالة نقص بعضها تعوض بإضافة مواد على شرط أن تكون ناضجة .
- ٣ - تلاحظ ملائمة نكهة المواد المخلوطة بعضها لبعض .
- ٤ - اللحم والسّمك يجب تسخينها فقط ولا يجوز إعادة طهيها ؛ لأن هذا يعمل على صلابة أليافها بزيادة تجمد البروتين ، وهذا يؤدي إلى عسر هضمها ، لذا وجب تزيدها بإضافة نوع من الصلصة .
- ٥ - يعاد تسخين اللحم والسّمك بعد تقطعه قطعاً صغيرة لسهولة التسخين .
- ٦ - يحسن تغطية اللحم والسّمك بأغلفة مناسبة تمنع تجمد أليافها بتأثير الفرن أو المادة الدهنية في أثناء التحمير .
- فإذا كان التسخين في الفرن وجب تغطية المواد بالفطير أو النقيطة أو البطاطس البورية . وإذا كان باستعمال حرارة المادة الدهنية فيغطى الطعام بالنقيطة أو بغلاف من البيض وبالقسماط ، أو بنوع من الفطير البسيط الرقيق جداً .
- ٧ - يجب عدم استعمال أطعمة نيئة مع أخرى ناضجة ، فنلّا يجوز استعمال البصل نيئاً مع اللحم الناضج ، وإذا اضطرت الحالة إلى إضافة بعض الأصناف نيئة وجب إضاجها قبل الاستعمال .
- ٨ - طعم اللحم والسّمك المعاد تسخينه غير مقبول ، لذا يحتاج لإضافة مواد تكسبه نكهة ورائحة قوية ، وهذا يختلف تبعاً لذوق الآكلين والصنف المراد صنعه .

- ٩ - يجب تقديم الأصناف بشكل شهي .  
١٠ - يستحسن تقديم نوع من الصلصة مع الأطباق المعاد طهيها .  
كذلك بأصناف الأطعمة التي يمكن عملها من أصناف سبي طهيها

## اللحوم

كفتة اللحم الناضج بالصاج . كفتة اللحم الناضج ، ضلع اللحم المفري الناضج بفتيك اللحم المفري الناضج ، كرات اللحم بالخبز المحمر ، كرات اللحم الناضج بالنقطة ، الكاري باللحم الناضج ، لحم بالنقطة ، قالب لحم بالجلاتينا ، قالب اللحم بالمكرونة ، كبدة بالدعة ، منخ بالمعج : كفتة المنخ ؛ قالب اللحم الناضج في الفرن ، محشو باللحم ، طبق اللحم الناضج في الفرن ، قالب اللحم على البخار ، ريسولز .

## الطيور والأرانب

الدجاج الناضج بالكاري . الحمام بالكاري ، كفتة الدجاج ، ضلع الدجاج ، ودجاج بالمانيونيز ، دجاج بالدعة ، كاهن الدجاج ، الدجاج بالجلاتينا . الأرانب بالصلصة البيضاء ، ضلع الأرانب الناضج .

## السماك

سمك بالكاري ، سمك بالمانيونيز ، سمك طراطور ، كاهن السمك ، طماطم محشوة بالسمك محارات السمك بالمانيونيز ، كفتة السمك الناضج ، كرات السمك ، ضلع السمك كفتة السمك بالنقطة ، طبق الفطير بالسمك ، فطير محشو بالسمك بودنج السمك ، قالب السمك بالجلاتينا . قالب السمك في الفرن ، سمك على الطريقة الإيطالية .

## الحلوى

التريفة الأماطية : - ( القراصيا ، التفاح المشمش ألخ ) كرات الأرز .  
ملحوظة : الأصناف المذكورة بعاليه ضمن أصناف باب اللحم والطيور والأرانب والسمك والحلوى .

## المشروبات Hors D'oeuvre

عبارة عن أصناف باردة رقيقة ذات نكهة عالية ، وهى أول ما يقدم فى قائمه الطعام إذا عمل على تنشيط الشهية وتلييه العصارات الهاشمة ( تنظر قوائم الطعام صفحة ٧٩٧ ) .

### الزيتون الأسود :

يقطع جزء صغير من وحدات الزيتون الأسود الكبير الحجم لسهولة ارتكازها ، ويرص فى الصحن ويملا الفراغ بين الزيتون وبعضه بحلقات الخيار المخلل الأفرنجى .

### الزيتون الأخضر :

يقطع جزء صغير من وحدات الزيتون لسهولة ارتكازها ويرص فى الصحن ، ويحسن اختيار الزيتون المحشو .

### زيتون أخضر بالأنشوجة

### المقادير :

عدد ٨ زيتون أخضر لمخلل كبير		مقدار من معجون الأنشوجة ( ص ٧٦١ )
عدد ٤ من الأنشوجة		أو معجون أنشوجة مجهر

٨ قطع خبز مستدير مقدد ( توست )

### الطريقة :

- ١ - ينزع النوى من الزيتون مع الاحتفاظ بشكله أو يستعمل الزيتون المحشو ويستغنى عن حشوه .
- ٢ - يقطع جزء صغير من أسفل كل لسهولة ارتكاز الزيتون .
- ٣ - تدهن قطع التوست بقليل من معجون الأنشوجة ثم يثبت بوسط كل زيتونة .
- ٤ - يملأ فراغ الزيتون بوردات من معجون الأنشوجة .
- ٥ - تنظف الأنشوجة وتغسل بالخل وتقطع الواحدة نصفين طولاً ويلف كل نصف حول الزيتون وعلى الخبز .

### السردبين :

ينزع الشوك والجلد باحتراس مع الاحتفاظ بالشكل ويتبل بقليل من الليمون ويرص في الصحن .

### الطماطم :

١ - تقطع حلقات وتبل بالصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٨ ) وترص في الطبق وتعمل بالمقدونس المفري أو .

٢ - تلتخب الوحدات الصغيرة الجامدة وتجهز وتملأ بالمايونيز كما في كامخ الطماطم رقم ٤ ( صفحة ٣٧٢ ) وترص في طبق الأوردفرو حولها الخس المفري كالشعر .

٣ - تلتخب الوحدات الصغيرة وتجهز كما في كامخ الطماطم رقم ٤ ( صفحة ٨٥ ) .

القيام : يقدم الخيار المخلل أو الأخضر - ففي حالة تقديم الخيار الأخضر يقشر ويقطع إلى أشكال زخرفية ثم يتبل بالصلصة الفرنسية ( صفحة ٨٩ ) ويجعل بالمقدونس المفري .

المخللات : تقدم مخللات متنوعة كأوردفرو .

البطرمرة : تلتخب الشرائح الحمراء اللينة وتزال طبقة الثوم وترتب في الطبق .

الرنجة : ينزع جلد وشوك الرنجة وتقطع شرائح صغيرة وتبل بالزيت والليمون أو الخل .

التوتة : تقطع قطعاً مناسبة (مربعات) وتبل بالليمون .

الأنشوجة : أنشوجة مملحة مغسولة بالخل أو أنشوجة ملفوفة على حلقات ، خيار ، وتعمل كالآتي :

١ - يقشر الخيار ويقطع مكعبات . سمكها ١ بوصة وتلف قطعة من الأنشوجة الممد حول بعضها بوسط حلقة الخيار .

٢ - يحمل الوسط بوردة من معجون الأنشوجة ( صفحة ٧٦١ ) أو بوردة من الزبد .  
روح الأنشوجة .

### الخبز بالأنشوجة :

- ١ - تدهن حلقات من التوست أو الخبز الأسمر بطبقة من الزيت وتجعل بورداً من معجون الأنشوجة (صفحة ٧٦١) .
- ٢ - يجمّل وسط الورود بقطعة من الزيتون الأسود أو بورقة مقدونس .

### الببيض :

أصناف البيض الشائع تقديمها كأوردفر هي :

بيض بالأنشوجة (صفحة ٤١٧) ، بيض بالكريمة ، (صفحة ٤١٨) بيض بالمايونيز (صفحة ٤١٤) .

### البطاطس :

- يقدم كامخ البطاطس (صفحة ٣٦٢) كأوردفر .
  - ٢ - يقطع البطاطس المسلوق حلقات ثمّ تضاف بوصة ، وتقبل وهي ساخنة بالصلصة الفرنسية ، وتترك حتى تبرد ثمّ يجمّل الوسط بوردة من البيض الممهورك الممزج بقليل من الزيت ويوضع بوسطها عرق من المقدونس .
  - ٣ - يسلق بطاطس صغير الحجم ثمّ يقشر وهو ساخن وتقبل بالصلصة الفرنسية (صفحة ٨٨) وتترك (حتى تبرد تماماً) ويصفي من الصلصة وترش بالمقدونس المفري ربيعاً
- الكافيار : هو نوع راق من البطارخ وأحسن أنواعه ما يستورد من روسيا ومنه الآخر والأسود ويقدم كالآتي :

- ١ - يقدم على مستديرات من التوست مدهونة بالزبد .
- ٢ - يتقبل الكافيار بعصير الليمون ويخلط بقليل من البصل المفري ، ثمّ توضع طبقة الخليط على توست مدهون بالزبد (مستدير أو مربع أو مثالث) .

الكامخ الروسي : (صفحة ٣٧٥) : يقدم كأوردفر على حدته أو يقطع قايل منه مع أصناف أخرى من الأوردفر .

## المملحات Savouries

وهى آخر أصناف قائمة الطعام ( بنظر قوائم الطعام ص ٧٦٩ ) ومنها الآتى :

المكونات المملحة : بسكوت الجبن (صفحة ٥٦٢) ، بسكوت الأنشوجة (صفحة ٥٦٣)

الركلبر : إكلير مملح (صفحة ٥٥٥) ، لقم الجبن (٥٥٥) .

الريبولز : (صفحة ٥١٩) ويلاحظ تقطيعها بمستديرات صغيرة .

القطائف المحشوة بالمصاج : تختار القطايف الصغيرة جداً وتحشى بالمصاج وتقدم ساخنة

القطير : فطير صغير محشو بالجبن . بالمصاج ، بالأنشوجة ، بالسردين (صفحة ٥١٤ ، ٥٤٥)

الأصابع المملحة : الحشوة : (صفحة ٥٤٦) .

كرات اللحم الناصج بالنقيطة : (صفحة ١٤٨)

بيض فى الحمار : (صفحة ٤٢٥) .

بسكوت الجبن بكريمة الكرفس

المقادير :

مقدار من بسكوت الجبن (صفحة ٥٢٦) | ملعقة كبيرة من كرفس أبيض مغرى ناعما  
٥ ملاعق كبيرة من الكريمة المخفوقة ، فلفل أحمر | ٢ ملعقة كبيرة من جبن رومى مبشور .

الطريقة :

تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتوضع بشكل هرمى على بسكوت الجبن ويجعل  
بقليل من أوراق الكرفس الخضراء والفلفل الأحمر .

## الكريمة بالجبن Cheese pyramids

المقادير والطريقة:

الكريمة بالكرفس السابقة ، باستعمال ٣ ملاعق جبن رومي مبشور ويستقى عن الكرفس .

( بسكوت مملح بالبيض والجرجير )

المقادير :

مقدار من بسكوت الجبن ( صفحة ٥٦٢ ) . أو بسكوت الأنشوجة ( صفحة ٥٦٢ )

خليط مكون من : ملعقة حلو من كل من المقادير الآتية :

كريمة - صفار بيض مسلوق ومنخول - جبن رومي مبشور - معجون الأنشوجة

للتنجيميل : بياض بيض مفري ، جرجير مفري أو مقدونس .

الطريقة :

١ - تخلط الكريمة وصفار البيض والجبن والمعجون بعضها ببعض ، وتقبل بقليل من المعفل الأحمر . يغطى سطح البسكوت بطبقة من هذا الخليط .

٢ - يجهز البسكوت بتغطية نصف سطحه ببياض البيض المفري والنصف الآخر بالجرجير المفري .

أسفله ( أسبته ) الخضر المملحة

المقادير :

فطيرات صغيرة مصنوعة من الفطيرة البسيطة بالجبن ( صفحة ٥٢٣ ) ، وتسوى بدون حشو كما في فطيرات الفاكهة ( صفحة ٥٢٥ ) .

خضر متنوعة ناضجة ( بطاطس ، جزر ، بسله الخ ) متبلة بصلصة مايونيز ( صفحة ٨٥ )

الطريقة :

١ - تقطع الخضر مكعبات صغيرة وتقبل بالمايونيز وتملأ بها الفطيرات .

٢ - تخبز في الفرن ١٠ دقائق .

## حلقات الخبز بالجلاتينا

المقادير :

جبرى ناضج مقطع — زيتون أخضر مفرى — مقدار من الألبان الشافة الغير الحلو ( ص ٦١٨ ) .

الطريقة :

- ١ — قبل قوالب صغيرة بالماء البارد . يصب بكل قليل من الجلاتينا وتترك حتى تجمد
- ٢ — يخلط الزيتون والجبرى ويوضع منه طبقة فى القالب ويثبت الطبقة بمقدار من الجلاتينا ( الألبان ) وتترك حتى تجمد تغلب قبل استعمالها مباشرة على خبز مقطع حلقات ومدهون بالزبد وتجمل بالمقدونس .

أصابع التوست المملحة ( رقم ١ )

المقادير :

١ كيلو كريمة أو ١ كيلو لبن ، ملحة حلو	معجون الأنشوجة ( ص ٧٦١ )
زبد ، أصابع من التوست الساخن المدهون بالزبد	
مح ٣ بيضات فلفل أحمر	

الطريقة :

- ١ — يدهن التوست بمعجون الأنشوجة .
- ٢ — تخلط الكريمة أو اللبن بالزبد والبيض وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يغلظ قوام الخليط بشرط ألا يغلى . يتبل بالملح والفلفل ثم يصب جزء منه على التوست ويرش بالمقدونس المفرى ويقدم ساخنا .

أصابع التوست المملحة ( رقم ٢ )

المقادير :

ملعقة كبيرة زبد ، عدد ٢ ملعقة كبيرة من لبن	٥٠ جرام جبن رومى مبشور
من ٤ — ٦ قطع توست مستطيلة	
١/٢ ملعقة شاي مستردة ، ملح ، فلفل	



الطريقة:

- ١ - تسيح الزيت ويضاف إليها بقية المقادير وتقلب جيدا على نار هادئة حتى يغلظ القوام .
- ٢ - يوضع الخليط على التوست المدهون بالزبد ، ويقدم في الحال ، أو يوضع في فرن ليحمر الوجه ويقدم ساخنا .

### توست بالسردين

الطريقة:

- ١ - تدهن مستديرات من الخبز المقدد ( توست ) بالزبد .
- ٢ - يوضع فوقها طبقة سمكها  $\frac{1}{4}$  سم من معجون السردين ( صفحة ٧٦١ ) .
- ٣ - تساوى الطبقة جيدا وتجمل بخطوط من المقدونس المقرى ويرش بالفلفل الأحمر

## الساندوتش

يطلق اسم الساندوتش على طبقتين من الخبز بينهما نوع من الحشو. ويسمى الساندوتش عادة باسم الحشو ، فمثلا ساندوتش الانشوجة عبارة عن ساندوتش محشو بالانشوجة ، وساندوتش الدجاج عبارة عن ساندوتش محشو بالدجاج وهكذا .  
ويختلف تحضير الساندوتش باختلاف نوع الخبز والحشو المستعمل .

### تجهيز الخبز لعمل الساندوتش

يختلف تجهيزه باختلاف شكل الخبز المختار وينحصر في الآتي :

( أولا ) خبز الساندوتش الخاص :

وهو عبارة عن أرغفة صغيرة مستطيلة الشكل أو مستديرة وتتحضر بشقها عرضاً ، بشرط ألا تنفصل وتحشى بالزبد ثم بالحشو المختار .

( ثانياً ) أرغفة الخبز الرفيعة :

يختار رغيف بايت من الخبز الأبيض أو الأسمر Brown Bred من النوع المسمى بالصندوق ويجهز كالآتي :

( ١ ) في عمل الساندوتش المختلف . رؤطال :

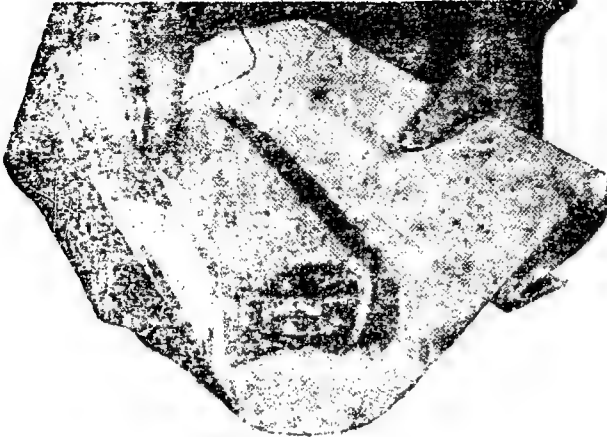
يقطع الرغيف شرائح رفيعة بالعرض وتدهن بالزبدة المدعوكه وتزال القشرة الخارجية ثم توضع كل طبقتين معاً وبينهما الحشو المستعمل وهذا ينتج ساندوتش مربع الشكل رقيقاً ومنه يمكن عمل ساندوتش مختلف الأشكال .

أنشال الساندوتش :

- ١ - الساندوتش المربع : ويعمل بالطريقة السابقة .
- ٢ - الساندوتش المستطيل : وينتج من قطع الساندوتش المربع السابق نصفين .
- ٣ - الساندوتش المثلث : وينتج من قطع الساندوتش المربع السابق لمثلثين .
- ٤ - الساندوتش المستدير : وينتج من قطع الساندوتش المربع بقطاعة مستديرة .

٥ -- الساندوتش المشرشر ذو الأشكال المختلفة . وينتج من تقطيع الساندوتش المربع  
بوساطة قطاعة مشرشرة الأشكال زخرفية .

(ب) في عمل الساندوتش الملفوف :



طريقة عمل الساندوتش الملفوف

١ -- يقطع الرغيف

شرائح رفيعة

بالطول وتغطى

الشريحة بطبقة

من الزبد اللين

٢ -- تغطى الشريحة

بطبقة من الحشو

المختار ويجب أن

يكون على هيئة

معجون ثم تزال

الطبقة الخارجية الصلبة، وتلف الشريحة باحتراس على هيئة أسطوانة كافي السويسرول .

٣ -- تلف الاسطوانة في قطعة شاش مبللة معصورة جيدا وتترك في مكان بارد

لحين استعمالها -- يقطع حلقات سمك  $\frac{1}{4}$  بوصة .

### الحشو المستعمل للساندوتش

يحشى الساندوتش بكثير من ألوان الطعام ، ويمكن تقسيم الحشو للأقسام الآتية :

١ -- مشوسرل التجريز : كالجن بأنواعه ، وشرائح اللحم والكبد واللسان والطيور

السماك والسجق والجبرى ، البيض ، الخيار ، الطماطم ، الكافيار ، السردين ، الأنشوجة

التونة ، البطارخ ، العجة ، المربى ، الزبد .

ويمكن استعمال نوع واحد أو أكثر من هذه الأنواع في عمل نوع واحد من

الساندوتش مثل :

جين رومى مبشور وحلقات الطماطم وملح وفلفل .

خيار وطاطم متبل بصلصة فرنسية .

بيض وخيار مخلل

طاطم وسردين متبل بعصير ليمون وملح وفلفل.

خس وطاطم متبل بصلصة مايونيز.

٢- الحشو المجرب: ويشترى بجهزاً في برطانات أو أنابيب أو علب ، وأشهرها استعمالاً

معجون الأنشوجة واللحم الخ.

٣- الحشو المعد في المنزل : وله أنواع عدة منها:

معجون الجبن ( رقم ١ )

المقادير:  $\frac{1}{8}$  كيلو جبن دو بل كريم ، كريمة ، مقدونس مفري أو نعناع جاف .

الطريقة:

١ - يدهك الجبن حتى ينعم تماماً ، ويضاف إليه مقدار من الكريمة لتكوين معجون ناعم

٢ - يضاف للمعجون قليل من المقدونس المفري أو النعناع .

معجون الجبن ( رقم ٢ )

المقادير:

ملعقة شاي معجون المستردة .

١ ملح ، فلفل أحمر .

١٥٠ جرام جبن رومي مبشور

ملعقة زبد ، ملعقة خلوعصير طاطم

الطريقة: تدعك الزبد جيداً ويضاف إليها بقية المقادير ويقلب الخليط حتى ينعم تماماً .

معجون الجبن بالطاطم

المقادير:

٣ ملاعق كبيرة فئات خبز أمرنجي

ملعقة حلو سمن ، ملح ، فلفل ، قليل من المستردة

طاطمه كبيرة ، بيضه

٧٥ جرام من جبن رومي مبشور

الطريقة:

١ - تصفى الطاطم وتضاف للسمن المقدوح وتترك على نار هادئة حتى تغلي .

- ٢ - يضاف الخبز والجبن ويتبل الخليط بالمستردة والملح والفلفل .
- ٣ - يخفق صفار البيض ويضاف الخليط ويقلب الجميع جيداً .
- ٤ - يوضع الإناء على نار هادئة مع التقليب مدة ٣ دقائق .
- ٥ - يعاد خفق الخليط حتى ينعم تماماً . وقد يمرر من منخل .
- ٦ - يوضع المعجون في برطمان جاف . ويصب على السطح نحو ملعقة من السمن السائح معجون الطاطم

#### المقادير :

عدد ١ من الطاطم المقشر المقطع .	بيضة ، ملعقتان كبيرتان قنات خبز أفرنجي
ملعقة شاي بصل مفري	ملعقة كبيرة مسطحة زبد
د مقدونس مفري	٤ ملاعق كبيرة مسطحة من جبن رومي مبشور

#### الطريقة :

- ١ - تسيح الزبد ويحمر فيها البصل ثم تضاف الطاطم .
- ٢ - يخفق البيض ويضاف للخليط ويقلب على نار هادئة مدة ٥ دقائق .
- ٣ - تضاف بقية المقادير ويقلب الخليط جيداً .
- ٤ - يحفظ في برطمان جاف ويصب على السطح مقدار من الزبد السائح .

#### معجون الجبن بالأنشوجة

المقادير : ٧٥ جرام من جبن شستر ، قليل من روح الأنشوجة أو معجون الأنشوجة  
ملعقة كبيرة زبد

الطريقة : تخفق الزبد جيداً ويضاف إليها باقي المقادير وتدعك جيداً حتى ينعم الخليط .

#### خليط الجبن بالمكسرات

المقادير : مقادير متساوية من عين الجمل المقرى . زيتون أسود منزوع النوى ،  
الكريمة الجبن الرومي المبشور .

الطريقة : تخلط جميع المقادير بعضها ببعض وتعمل عادة لعمل ساندوتش باستعمال الخبز الأسمر

## معجون الأنشوجة

المقادير : عدد ٨ من الأنشوجة ٧٥٠ جرام من زبد . ملعقة شاي من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - تغسل الأنشوجة بقليل من الخل ثم ينزع العظم وتجهف القطع .  
٢ - تسحق الأنشوجة في هاون رخام ، ثم يضاف إليها الزبد والليمون وتسحق ثانية وتمرر خلال المنخل وتستهمل .

## معجون البيض

المصادر :

مع بیضتین مسلوقتین  
۱۵۰ ملعقة کبيرة زبد

ملح - فلفل أحر  
ملعقة شای من عصیر لیمون

الطريقة :

- ١ - يسحق البيض وقد يمرر من منخل ويقتل بالملح والفلفل وعصير الليمون .  
٢ - تدعك الزبد جيداً وتضاف الحليب البيض ويعاد تبيلها ويستعمل المعجون .  
معجون البيض بالأنشوجة

المقاربر : مح ٢ بيضات مسلوقة ، معقة شاي من روح الأنشوجة . معلقة كبيرة زبد .

**الطريقة :**

- ١ - يدعك صفار البيض ويمرر من منخل .  
٢ - تدعك الزبد وتضاف للبيض ويعجن الخليط جيداً بالأنشوجة ويقلب جيداً  
معجون السردن

المقادير : علبة سردين ، ملعقة شاي عصير ليمون ، قليل من الملح والفلفل الأحمر

الطريقة :

- ١ - ينزع جلد وعظم السرين ويدعك جيدا حتى ينعم تماما وقد يمرر من منخل .

سالك . تخفق الزبد وتضاف للسردين ثم يضاف الليمون والتوابل .  
٢ - يقلب الجميع جيداً ويستعمل المعجون .

### معجون اللحم

المقادير :

١٥٠ جرام لحم ناضج أحمر		١/٢ ملعقة شاي بهار
ملعقتان من سمن		ملح - فلفل - قرقة

الطريقة :

- ١ - ينزع الدهن والقطع الغضروفية من اللحم ويفرى مرتين بالماكينة .
- ٢ - يوضع اللحم والتوابل وثلثا مقدار السمن في هاون ويسحق الجميع جيداً .
- ٣ - يوضع الخليط في برطمان جاف نظيف ويساوى سطح الخليط تماماً .
- ٤ - يصب فوقه باقى مقدار السمن الساخن .

### معجون الدجاج

المقادير :

١٥٠ جرام دجاج ناضج مفرى		٧٥ جرام من عين جمل مقشور
ملعقة كبيرة من كريهة غليظة .		ملعقة شاي عصير ليمون ، ملح ، فلفل أبيض

الطريقة :

- ١ - يقشر عين الجمل من القشرة السمراء بغمرة في الماء المغلي ثم يفرى .
- ٢ - يدعك الدجاج حتى ينعم ثم تضاف جميع المقادير وتمزج جيداً وتبل المعجون .

### حشو حلو اللساندوتش

المقادير : ملعقتان كبيرتان من المربي ، مودنان ، ملعقتان كبيرتان من غير جل مفرى .

الطريقة : يقشر الموز ويدعك وتخلط جميع المقادير بعضها ببعض .

## طريقة عمل الساندوتش

- ١ - يجهز الخبز على حسب الرغبة ( ينظر صفحة ٧٥٧ ) .
- ٢ - يدعك مقدار من الزبد حتى ينعم ويدهن به سطح الخبز .
- ٣ - يوضع الحشو المختار ( معجون . لحوم . جبن . أسماك الخ ) وتغطى القطعة بقطعة أخرى مدهونة بالزبد أو يدهن رغيف الساندوتش المدد بالزبد ثم يحشى بالحشو المطلوب .
- ٤ - تقطع الحافة الصلبة أو يترك الساندوتش كما هو أو يقطع على حسب الرغبة .

## تقديم الساندوتش

- ١ - يقدم الساندوتش على منديل من الورق أو مفرش ورق دنيل أو مفرش قماش بحجم الطبق وغالباً تحمل الأنواع غير الحلوة بوضع قليل من أوراق المقدونس وفي الحفلات يثبت سيخ رفيع في وسط الطبق بأعلاه ورقة مكتوب عليها اسم الساندوتش .
- ٢ - أو يقدم في طبق مفروش بورق خس في حالة تقديمه كصنف من أصناف العشاء الخفيفة .



## غذاء الرحلات والاكالات السفرية

تتألف الرحلات من أفراد عدة وتكون في الغالب خليطاً ، فيعرف بالضبط مكان لرحلة ثم ترتب الأوقات ليتمكن التمتع بأكبر قسط من الراحة والنزهة .

وتحتاج هذه الرحلات والسفريات لغذاء سهى سهل الحمل ، ويلاحظ في إعداده الآتى :  
١ -- أن تكون قيمته الغذائية كبيرة لأن انتعاش الجسم باستنشاق الهواء النقي يتطلب غذاء كافياً محتوياً على جميع العناصر الغذائية .

٢ -- يلاحظ تباين الألوان في الأصناف المختارة .

٣ -- أن تكون متنوعة بقدر المستطاع .

٤ -- يجب أن تكون كمية كل صنف كافية لعدد الأشخاص .

٥ -- تختار الأصناف الحالية من الصلصات حتى يسهل حملها ، مع ملاحظة أن تكون قيمتها الغذائية متوافرة .  
٦ -- اختيار الأصناف الممكن أكلها باردة .

٧ -- ملاءمة الأصناف لفصول السنة وحفظ الساخن والبارد منها في أوان خاصة ، كما في حالة استعمال ( الترمس ) لحفظ القهوة والشاي أو شراب الليمون والماء المثلج - أو استعمال الآنية الخاصة المصنوعة بطريقة ( الترمس ) في حفظ اللحوم والخضر السوتية الخ ، وإلا يستعمل موقد الفول ( و أبور السبرتو ) الصغير في إعادة تسخين بعض الأطعمة .

٨ -- يستعمل الفوط والأطباق وأكواب الورق لسهولة حملها ولأنها تشغل مكاناً صغيرة ثم يستغنى عنها بعد استعمال .

٩ -- تجهز الأدوات اللازم استعمالها كالشوك والسكاكين والملاعق الخ وكذا المواد الضرورية كالملح والفلفل والسكر والمخللات الخ حسب ما يتطلبه الطعام المعد .

وقد شاع استعمال حقائب خاصة بالرحلات مصنوعة من الجلد أو الورق المضغوط للفيبر ، ومجهزة تجهيزاً خاصاً بجميع الأدوات من أطباق وأكواب وشوك وملاعق وآنية حفظ الأغذية والسوائل الخ ، ويختلف حجمها وثمنها باختلاف نوعها وما تحتويه من أدوات

## كشف للأصناف الصالحة للرحلات والأكلات السفريّة

صفحة	الطيور والحوم	صفحة	الساندوتش - البيض	صفحة	الفطير والحلوى	صفحة
١٣	جلاتين اللحم	١٤٢	ساندوتش البيض مأتوا بها	٢٨٥	فطير محشو بالجبن، المصاج	٧٠٢
١٤٢	ضلع اللحم الناضج	١٦٤	• اللحم والمجاج	٣٥٢	السك، المكسرات، المربي	٧٠٣
١٦٤	رستو ملفوف بالتراب	١٣٢	• السمك والجبرى	٢٨٧	فطيرات الفاكهة	٧٠٤
١٣٢	رستو ملفوف صحيح	١٤٦	• الأنشوجة	٤٠٠	• المربي	٧٠٤
١٤٦	بفتيك	١٥٢	• السردين	١٠٠	الريسولز	٧٣٢
١٥٢	مخ بالبيض والقسماط	١٥٣	• التونة	١٠٠	الحلاش المحشو	٨٣٤
١٥٣	مخ بالنقيطة	١٦٢	• البطارخ والكافيار	١٠٠	الكسك والتورث	
١٦٢	لحم ضأن رستو	١٥٩	• الطهاطم	١٠٠	الجاتو	
١٥٩	كبد وكلاوى مشوية	١٥٩	• الحبار	١٠٠	أصابع الكتانة	
١٥٩	الكفتة المشوية	١٣٩	• البيض	١٠٠	القطايف	
١٣٩	• الحمرة	٢٢٩	• المخ	١٠٠	البقلاوة	
٢٢٩	كفتة السمك	١٥٧	• السكب	١٠٠	الإكليل	
١٥٧	الكبيبة الشاي	١٩٥	بيض مسلووق	١٠٠	بلع الشام	
١٩٥	حمام مشوى	١٨٨	المعزة المصرية	١٠٠	لغمة القاضى	
١٨٨	حمام محشو	١٧٥	المعزة الفرنسية	١٠٠	عيش السرايا	
١٧٥	دجاج بارد	١٧٧	البيض الاسكتلندى	١٠٠	التفاح بالنقيطة	
١٧٧	جلاتين الدجاج		ضلع البيض	١٠٠	البسوسة	
صفحة	الحضرة	صفحة	النشويات	صفحة	المشروبات	صفحة
	المخبوزات	٢٨٥	البطاطس المحمر	٢٨٥	شاي، ولبن	٧٠٢
	محشو السلق، الحنّس، الكرنب	٣٥٢	• المحشو	٣٥٢	قهوة •	٧٠٣
	• ورق الغنّاب	٢٨٧	كفتة البطاطس	٢٨٧	كاكاو •	٧٠٤
	• الباذنجان الأبيض	٤٠٠	معكرونة بالصلصة البيضاء	٤٠٠	شيكولاتة ولبن	٧٠٤
	والأسود				لبونادة	٧٣٢
	• الفلفل الرومى				عصير فاكهة مثلج	٨٣٤
	• الحرشوف					

بفضل  
ر ب ن الطائر والكسك والحلوى التبريد

## نماذج لأكلات خلوية

- ١ -- لحم رستو محشو ، مخ بالبيض والبقساط ، فطير بالجبن ، محشو باذنجان أبيض ، ساندوتش مختلف ، فاكهة ، شراب الليمون .
- ٢ -- جلاتين اللحم ، كبد وكلاوى مشوية ، طماطم ، محشو ورق عنب ، فاكهة ، بسكوت وجبنة رومي ، شاي ولبن أو شراب الليمون .
- ٣ -- ضلع اللحم المفري الناضج ، بطاطس محشو بالعصاج ، بيض اسكتلندي ، مخللات بودنج القصر ، فاكهة ، شاي ولبن .
- ٤ -- كفتة سمك ، عجة ، دجاج بارد ، ساندوتش أنشوجة وجبنة ركفوردي ، وجبنة حالوم ، وخيار ، فطير بالفراولا Flan فاكهة ، قهوة ولبن أو ليونادة .
- د -- جلاتين الدجاج ، ساندوتش سمك بالمليونيز ، وطماطم بالخيار ، فطيرات الفاكهة بسكوت الجبن ، تفاح ، موز ، شاي ولبن ، شراب الليمون .
- ٦ -- حمام محشو خالي من العظم ، خيار مخلل ، لحم ضأن بارد ، ساندوتش بالزبد ، ضلعة منوعة ، ساندوتش بيض ، بلح الشام بالفستق ، فاكهة ، شاي ولبن .

# قوائم الطعام

النقط الواجب مراعاتها عند عمل قوائم الطعام :

- ١ - تراعى الحالة المالية فلا تتعدى ربة المنزل ما خصصته من الدخل للصرف على الغذاء
  - ٢ - يراعى عدد الأشخاص المراد الطهى لهم وما يلائمهم من الطعام على حسب أمزجة كل ، مع ملاحظة السن والجنس ( رجال - نساء - أطفال ) والمهنة .
  - ٣ - مراعاة فصول السنة فى اختيار الأصناف ، فيقدم فى الشتاء الحساء والأصناف المشوية والدهنية والكوامخ الحريفة ، كما يلاحظ فى إعداد طعام فصل الصيف اختيار الحضر والأصناف الخفيفة التى يحسن تناولها باردة .
  - ٤ - تقدير الوقت الممكن لربة المنزل أن تصرفه فى طهى الطعام ، كذا مقدرة الطاهية على الإلمام بعملها .
  - ٥ - المعدات التى بمطبخ المنزل كالأدوات وتوافرها والأفران الخ .
  - ٦ - يجب أن تختار أصناف الطعام من أنواع مختلفة ، فتكون منها الأغذية المشوية والدهنية وغيرها مما يجعل الطعام كاملاً مستوفياً ، ويفضل اختيار الأصناف الطازجة على الأصناف المحفوظة لفائدتها الغذائية .
  - ٧ - يجب أن تكون ألوان الطعام متباينة بقدر الإمكان ، وأن يلاحظ التنويع عند تقديمها ، فبمعقب مثلاً الحساء الأبيض طعام أحمر وهكذا ، كما يجب تقديمها بشكل شهي مع ملاحظة حسن الذوق فى ترتيب الأطباق .
- وتختلف القوائم وما يقدم فيها على حسب الغرض المقامة من أجله ، ففى البوفيهات تقدم أصناف راقية من السمك واللحم والفطائر والحلوى الخ ، وتكون كلها باردة .

أما فى قوائم الطعام على الطريقة الأوربية فتقدم أصناف عدة وتكون بالترتيب الآتى :

(أولاً) Hors d'oeuvres المتشبهات وتقدم مع الأكلة المهمة فى اليوم ، وهى عبارة عن مجموعة من الأصناف الباردة الراقية المنظر ذات النكهة العالية المتبلّة جيداً وتقدم كصنف قائم بذاته . وإما أن تقدم كمجموعة مشكلة فى طبق كبير خاص بذلك ، أو يقدم كل صنف منها على حدة فى طبق صغير . وإذا اقتصر على صنف واحد منها فسيكون من الأصناف الراقية جداً ، وعادة يوضع على المائدة قبل دخول الأشخاص .

والمشبهات تنشط الشهية للاكلين وتنبه الحسرات الهاضمة ، كما أنها تتيح للطاهى وقتا كافياً لتقديم الحساء ساخناً ، وأصناف المشبهات الشائعة هى : شرائح سردين ، أنشوجة رنجة ، الزيتون بأنواعه ، السالمون ، والمخللات ، البطارخ ، والطماطم. الخيار ، ومنها ما يعمل أشكالاً زخرفية كالبيض بأنشوجة ، أهرامات السردين ؛ الزيتون المحشو بالأنشوجة الخ . وعند الأمر بكيين كثيراً ما تحل أنواع معينة من الفاكهة محل المشبهات ، وأهمها الليمون الهندى والشمام وسلطة الفاكهة .

( ثانياً ) الحساء soup : وهو من الأصناف الأساسية فى قائمة الطعام ، ويحسن اختيار أحسن الأنواع ويجب تقديمها ساخنة جداً - وفى الولايم العظيمة كثيراً ما يقدم صنفان منها أحدهما شاف ، ويقدم أولاً ، ثم يليه الآخر وهو النوع الشخين .

( ثالثاً ) السمك Fish : وهو أيضاً من الأصناف فى قائمة الطعام ، ويقدم السمك عادة مسلوقاً ومغطى بصلصة سمكة كسمك المايونيز ، وفى هذه الحالة تقدم سمكة واحدة كبيرة . وإذا كان نوع السمك صغيراً فيقل أو يشوى ويقدم بمعدل سمكة لكل شخص وإذا احتوت القائمة على نوعين من السمك كما فى الولايم العظيمة وجب أن يكون أولها دسماً وثانيهما خفياً .

( رابعاً ) صنف الإبتداء Entrée ويقدم فى أغلب القوائم وهو عبارة عن صنف كامل إذ يحتوى على اللحم والخضر والسوتيه والصلصة ، وهو ينتمى للأطباق المشكلة made up dishes ، ويجب العناية الثامة فى أثناء تسويق هذا الطبق لئلا يكون مهوشاً . وينقسم قسمين : (١) ساخن . (٢) بارد .

وفى الحفلات التى يقدم فيها صنفان منه يقدم الساخن أولاً ثم البارد . وكل قسم منها ينقسم قسمين . خفيف - وراق - وإذا اقتصر على تقديم صنفين من قسم واحد ( الساخن أو البارد ) وجب تقديم الخفيف أولاً .

ومن الأصناف المشهورة التى تقدم عادة :

١ - الفطير الدسم المحشو بالدجاج المخلوط بالصلصة أو السجق أو اللحم المفرد بالصلصة وتقدم هذه الأصناف ساخنة .

٢ - الطيور المفردة أو المقطعة مخلوطة بصلصة جيدة وتقدم فى أصدايف أو ما يشابهها

٣ - بفتيك . ضلع وكرات من اللحم الناضج المفرد . الكستليتة والكفتة بأنواعها

٤ - اللحوم والطيور بالنقطة . ٥ - العجة بأنواعها والسوفليه الخ ،

(فامسا) مقطع اللحم Joint or Renove : وهو عبارة عن مقطع من اللحم (كيف أو نخذة إلخ) ويطهى بأبسط الطرق وتقدم الأصناف مع ما يلائمها من الخضار (التي لا تذكر أسماءها في القوائم) ، وهذا الصنف أساسى فى قائمة الطعام ، وقد يحذف من القوائم الطويلة إلا فى المناسبات الخاصة كالحفلات الملكية إلخ .

(سارسا) شراب شبه مثلج Sorbet يقدم فقط فى المناسبات الخاصة وهو عبارة عن سائل شبه مثلج مكون من عصير الفاكهة ذات النكهة اللاذعة<sup>(١)</sup> ، ويقدم فى أكواب خاصة تعرف بأكواب الشامبانيا ، ويجب ألا يكون سميكاً حتى يسهل شربه ، والغرض من تقديمه إنعاش الجسم .  
(سابعاً) الطيور Rêti : وهذا يتألف من طير مطهى فى الفرن (الريستو) أو من عدد من الطيور ، وقديماً كان يتحتم أن تكون هذه الطيور برية (طيور صيد) إلا أنها الآن استبدلت بها الطيور المنزلية .

ومن النادر وجود مقطع اللحم والطيور فى قائمة طعام واحدة .

(ثامناً) الصنف الانتقالى The Entremets : وهى الأصناف الخفيفة التى تقدم بعد الطيور وقبل الحلوى ، وتنقسم ثلاثة أقسام :

١ - خضر من نوع راق . موجودة فى الموسم أو محفوظة وتقدم مع ما يلائمها من الصلصة أو تقدم محشوة . وهى إما ساخنة كالمحشوات والخضر بالصلصة أو باردة كالخضر بالكريمة والمحشوات الصلبة .

٢ - حلو : صنف مهم فى قائمة الطعام وقد يكون نوعاً من البودنج الرقيق الخفيف مثل البابا والفواكه بالنقيطة والسوفليه - ويجب العناية التامة بزخرفتها زخرفة بسيطة رقيقة وقد تقدم باردة مثل الألبان الكريمة أو الفطائر أو السوفليه البارد إلخ وإن قدم نوعان منها وجب حسن اختيارهما والتنويع فيهما وأحياناً يقدم نوع من البودنج المثلج كحلوى باردة ، وفى هذه الحالة يحذف المثلج من القائمة .

٣ - المملحات Savoury : وهو غالباً عبارة عن نوعين أو أكثر من الجبن ومعه بسكوت بدون سكر . وقد تكون أنواعاً مملحة رقيقة المنظر شبيهة بالمشهيات . ويلاحظ اختلاف مواردها عن المشهيات ، وعادة تكون ساخنة كالفتير الصغير بالجبن أو تكون من الأنواع

(١) وقد يضيف إليها بعض الأفرنج شيئاً من الخمر .

مصنوع كالبيض بالأنشوجة وبسكوت الجبن بالكرفس والسكرينة الخ . وفائدة هذا الصنف للجسم المساعدة على الهضم وخصوصاً إذا كانت الجبن عنصراً أساسياً وهو آخر الأصناف ولكنه من أهمها .

( ناهما ) المشروبات : وقد تقدم في أطباقها الخاصة مع البسكوت الملائم

( عاشر ) الفاكهة : ويجب أن تكون متنوعة بقدر المستطاع وتختار أجود الأنواع وقد تكون طازجة كالبرتقال والموز والتفاح والكمثرى الخ أو جافة كالزبيب والتين الفاكهة المسكرة أو مكسرات مثل البندق واللوز المملح الخ .

( هادى عشر ) القهوة : التركية أو الفرنسية وقد تكون باللبن أو السكرينة ، وعلى ذلك تختار قائمة الطعام الكاملة على :

1 — Hors d'oeuvre	١ — مشروبات	
2 — Soup	٢ — الحساء	
3 — Fish	٣ — السمك	
4 — Enret	٤ — لحم مع الخضر	
5 — Roast (Folul of Roti)	٥ — الرستو	
6 — Dreased Veg :	٦ — الخضر بالصلصة أو محشوة	
7 — Sweet	} Entrement	٧ — الحلوى المطهية
8 — Savoury		٨ — الجبن الخ
9 — Ice		٩ — المشروبات
10 — Dessert		١٠ — الفاكهة الخ
11 — Caffé		١١ — القهوة

قائمة طعام لحفلة منزلية

حساء أو سمك . لحم بالخضر أو طيور . حلوى مطهية . الجبن أو خلافة . القهوة أو الفاكهة أو كلاهما .

وجبات الطعام

أربع أو ثلاث في اليوم أو خمس حسب عادة البلد ، وهى :

فطور ، غداء ، شاي ، عشاء ، وقد تكون الأكلة الخاصة بين الفطار ووجبة الغداء .

### وجبة الفطور

وجبة الفطور هي الأولى ويعقبها معظم العمل الفكري والجسمي وجميع المجهودات لذلك وجب أن يراعى فيها الآتي :

- ١ - احتواءها على جميع المواد الغذائية السهلة الهضم .
- ٢ - أن تكون الكمية مناسبة لطول الفترة بين وجبة الفطور والغداء .
- ٣ - تقدم الأصناف الساخنة في فصل الشتاء .
- ٤ - اختيار الأصناف البسيطة التي لا تحتاج إلى مجهود في إعدادها .
- ٥ - يحسن تقديم الفاكهة أو العصير المصنئ .

### قوائم الفطور

- ١ - ليمون هندي ، بيض بالسجق ، زبد ومرابي ، شاي ولبن .
- ٢ - خشاف فاكهة ، فول مدمس ، توست ، زبد وعسل أبيض ، شاي ولبن .
- ٣ - عصير البرتقال ، شعيرية باللبن والسكر ، جبن حلوم ، قهوة باللبن .
- ٤ - بيض مقلي في الماء . قشدة وعسل أبيض ، شاي ولبن وكعك .
- ٥ - عجة ، توست بالزبد والمربي . قهوة باللبن . يوسفى .
- ٦ - كفتة سمك ؛ زبد ومرابي . كاكاو باللبن .
- ٧ - تفاح . بيض مضرب (برشت) توست ومرابي . قهوة باللبن .
- ٨ - كويكر أو تيس باللبن ؛ بيض . توست ؛ مرابي . شاي ولبن .
- ٩ - فطيرة ؛ قشدة وعسل أبيض ؛ جبن حلوم ؛ شاي ولبن .
- ١٠ - بليلة . بيض بالبطرمة ، شاي ولبن .
- ١١ - عصير طماطم ( محلى خفيفاً بالسكر ) سمك مشوى . توست وزبد ؛ وشيكولاتة باللبن والبسكوت .

### وجبة الغداء

وتعتبر أهم وجبة في البلاد الشرقية ويجب أن تحتوى على لحم وخضر ونوع من الحلوى



كما يجب أن تحتوى على المواد الغذائية التى تجعلها وجبة مستوفاة من جميع نواحيها، مع ملاحظة كفاية الكمية تبعاً للسن والمجهود والحالة الصحية والمالية .

#### قوائم الغذاء

منها ما هو بسيط للأكلات اليومية ومنها ما تعددت أصنافه وذلك فى القوائم .  
وفى قوائم القوائم يلاحظ اختيار الأصناف وترتيب تقديمها على حسب ما ذكر فى القوائم الكاملة أو على حسب ما تقتضيه الأحوال .

#### قوائم الغذاء الصيفى

- ١ - بفتيك ، سلطة خضر ، طماطم محشو ، قالب شيكولاتة .
- ٢ - حمام مشوى محشو ورق عنب وسلطة لبن زبادى ، فاصوليا خضراء ، ألماطية لبن .
- ٣ - دجاج محمر وبطاطس ، سلطة خضراء ، قرع مكور ، بلع الشام .
- ٤ - رستو ضأن بارد ، صلصة النعناع ، سلطة خضراء . باذنجان ( أبيض ) محشو ،  
قر الدين مطبوخ .
- ٥ - رستو مفروم بالتراب ، سلطة خضراء ، مسقعة باذنجان ، ترافل .
- ٦ - دجاج بارد ، مخلل ، بامية بالطماطم ، أرز سلطة فاكهة .
- ٧ - قالب الدجاج بالأماسية ، سلطة خضر ، طبق محشوات ، فراولا بالكريمة .
- ٨ - جيلانين اللحم ، بسلة سوتية ، محشو ورق سلق مع اللبن الزبادى ، فاكهة متلجة .
- ٩ - مشويات متنوعة ، إسباجتى بالصلصة ( طماطم ) والجبن ، كوسة بالزيت  
والليمون ، مانجو .
- ١٠ - طاجن اللحم بالخضر ، خس بالمايونيز ، أماسية فراولا بالكريمة .

#### قوائم الغذاء الشتوية

- ١ - مشهيات ، حساء الطماطم ، سمك مقلى ، طاجن أولندى ، فاكهة .
- ٢ - مكرونة باللبن والجبن ، كستلية مشوية ، أسفاناخ بالبيض ، تفاح بالقشدة .
- ٣ - حساء دجاج ، دجاج محمر وبطاطس ، بسلة سوتية ، محشو قرع ، عيش سرايا .
- ٤ - سمك مايونيز ، سلطة خس ، دقة قنيط ، سلطة فواكه بالكريمة .

- ٥ - ضلع باللحم المفري ؛ خروشوف باللبن ؛ فطير محشو ؛ برتقال .
- ٦ - فتيك بقرى بالخضر السوتية ، بسلة مطبوخة ؛ أرز ؛ بودنج التين .
- ٧ - حساء بالنزيرة ، دجاج بالحاج أرز ؛ مسقعة قرع ، بودنج البابا .
- ٨ - سمك طراطوز ، أسفاناخ بالعصاج ، بودنج الخبز بالزبد .
- ٩ - كفتة لحم وبطاطس بيوريه وصلصة طماطم ، خروشوف بالدمعة ، بودنج القصر مع صلصة المربي ، قهوة .
- ١٠ - حساء البازلاء ، رستو ملفوف بالحشو الزائف وبطاطس ، طماطم محشو طبق فطير بالفا كة ( فلان ) .

ملحوظة : في البلاد الأوربية تكون وجبة الغذاء غالباً خفيفة وتسمى Lunch .  
وفي هذه الحالة يعتمد على وجبة المساء التي تكثر أصنافها وتسمى Dinner .

#### قوائم وجبة الغذاء الخفيفة Lunch

- ١ - حساء الطماطم ، ساندوتش ، بالزبد ، كسردة .
- ٢ - مكرونة باللبن والجبن الرومي ، قطعة خبز ، فا كة .
- ٣ - حساء البطاطس ، ساندوتش مختلف ، كوبة لبن .
- ٤ - كشك ألماظ بالصلصة البيضاء ، قطعة كيك .
- ٥ - جبري ، سلطة خضر ، فا كة .

#### وجبة الشاي

وموعدها بين الساعة الرابعة إلى السادسة ، وتختلف الأصناف التي تقدم بها على حسب عادة البلد ، وقد يختلف تجهيزه تبعاً للناسبات وعادة يتكون من :

- (١) ساندوتش مختلف (٢) إسكنز (٣) بسكوتات مختلفة (٤) تورتة (٥) سويسرول أو نوع من الكيك (٦) فا كة طازجة (٧) شاي ولبن .

وقد يقدم الشاي بعد الساعة السادسة ويسمى حينئذ High Tea وتراد فيه أصناف أخرى كأطباق البيض والفطائر وسلطة الفا كة بالكريمة والمنابعات الخ .  
وفي هذه الحالة يستغنى عن وجبة العشاء .

قائمة شاي يومية : حبز أسمر أو أبيض بالزبد والمربي ، أو ساندوتش بالطماطم ؛  
والنخار أو الجبن ؛ بسكوت ؛ كيك أو سويسرول ؛ شاي ولبن .

فأتمه لفحة الشاي : ساندوتش بالأنشوجة : بالجبن : بالدجاج : بقلادة بالفسق : بسكوت الزنجبيل : وبق فور : بتون ساليه : تورتة بالجوز : كيك بالفاكهة : فاكهة طازجة : أو سلطة فاكهة : شاي ولبن .

### وجبة العشاء

وتعتبر أهم وجبة عند العمال والأشخاص الذين تضطربهم الأحوال إلى تناول غذاء خفيف Lunch . وفيما عدا ذلك فأصناف العشاء يجب أن تكون خفيفة : سهلة الهضم ولا تحتاج إلى مجهود في تجهيزها لأننا تقدم عادة متأخراً وتسمى حينئذ Supper

### قوائم عشاء صيفية

- ١ - مشبات : دجاج محمر بالصلصة والخضر ؛ سلطة خيار ؛ فاكهة .
- ٢ - مخ بالبيض والبقسماط ؛ سلاطة خضراء ؛ قرع بالصلصة البيضاء ؛ سلطة الفاكهة
- ٣ - حمام مشوى ، طماطم ، إسباجتى بصلصة طماطم ، وجبن ، سلطة الفاكهة
- ٤ - جمبرى بالمايونيز ، كامخ الحنص ؛ فاصوليا سوتيه ؛ مهلبية بالفسق .
- ٥ - كستلية مشوية ؛ فاصوليا سوتية ؛ ضلعة ؛ خشاف القرع العسلى .
- ٦ - سبجق بالفطير ؛ لبن زبادى ؛ المماسية القراسيا .
- ٧ - لحم بارد ؛ كامخ ؛ جبن رومى وتوست ؛ خشاف فاكهة وجانكت .
- ٨ - دجاج رستو وبطاطس ؛ كشك الماظ بالزبد ، جيلاتى مشكل .
- ٩ - عصير طماطم مثليج ؛ لسان بارد كامخ الشيكوريا ، كثرى .
- ١٠ - حساء شاف ؛ جلازين اللحم . بصل بالصلصة البيضاء ، بطيخ مثاج .

### قوائم عشاء شتوية

- ١ - فطير بالجبن ، كرفس بالجبن ، كرفس بالدجاج ، طماطم . فاكهة .
- ٢ - حساء عدس ، سمك مقلى ، بودنج الكنارى بصلصة الليمون .
- ٣ - مشبات : لحم ضأن رستو وبصلة سوتية ، كامخ البطاطس : فاكهة .
- ٤ - حمام مشوى وطماطم ، خرشوف بالزبد ، خشاف القراسيا وكمتردة .
- ٥ - مخ مقلى ، أسفاناخ بيوريه ، مكرونة إسباجتى ، كنافة بالقشدة .
- ٦ - كبدة محمر طاجن إيرلندى فاكهة .

- ٧ - حساء خضر ، كفتة سمك ، كسترده بالسكرملة .
- ٨ - رستو الطيور ، قنيط بالصلصة البيضاء ، فطير التفاح .
- ٩ - حساء الطماطم ، لحم بالصلصة البني والبطاطس البيوريه . بودنج البرتقال .
- ١٠ - حساء خضر مصفاة باللبن ، قالب اللحم بالفطير ، أو بلبن .

### قوائم عشاء خفيفة Supper

- ١ - ساندوتش ، كامخ ( سلطة ) الفاكهة . كوب لبن .
  - ٢ - بسكوت الجبن بالزبد ، خشاف تين أو خوخ .
  - ٣ - كامخ الخس بالصلصة الفرنسية ، خبز بالزبد ، جيلاتى .
  - ٤ - عجة ، خبز بالزبد ، كوب شيكولاته باللبن .
  - ٥ - طماطم محشوة ؛ جبن ؛ قهوة . ٦ - كلاوى على توست ، قهوة باللبن .
- ملحوظة : فى الأسر المصرية كثيراً ما يستغنى عن طهى عشاء مختلف ، ولذا تقدم الأصناف التى تبقت من طعام الغذاء إما بعد تنويعها أو كما هى ، بإضافة بعض أصناف بسيطة كالجبين ، والخيار ، واللبن الزبادى ، والمربى إلخ .

### الولاتم

تتعدد أصنافها عما تقدم فى القوائم اليومية ، وفيها يجب مراعاة الشروط التى ذكرت فى عمل القوائم .

قائمة وليمة خاصة	وليمة صيدى	وليمة شوى
١ مشروبات : سردين - زبون أخضر - مخللات	مشروبات : كافيز ، دماطم ، خيار	حساء الطماطم
٢ حساء الطيور الشاف	حساء هولاندى	سمك موسى مقلى
٣ سمك مايوفيز	جزر سمك فاروس	لحم رستو بالصلصة والحضر السوتية
٤ فطير بالاعم والحضر	لحم بفتيك - صلصة طماطم	فراخ محمرة وبطاطس
٥ ديك رومى الحضر السوتية	- بطاطس بيوريه	محشوات ( طماطم - فرع )
٦ ضلعة	حمام مخلى محشو	بودنج البابا أو كسترده بالسكرملة
٧ كريمة السكرينة بالفراولا	كشك المايط بالصلصة	بسكرت بالجبن
٨ بسكرت الجبن بالكرفس والكريمة	ألماطية شافة بالفاكهة	فواكه - مكسرات
٩ جيلاتى	كريمة بالأنشوجة على البسكرت	قهوة
١٠ فواكه - مكسرات	فاكهة - مكسرات	قهوة
١١ قهوة	قهوة	قهوة



كانت طرق حفظ الأطعمة شائعة عند قدماء المصريين ولكنها لم تعرف ولم تنتشر بل حفظت ضمن أسرارهم ، ثم ازداد النسل وكثر التعداد ففكر الإنسان في الطرق التي تمكنه من حفظ ما يزيد على حاجته لوقت الضرورة ، ولم تزد هذه الطرق حينئذ على التجفيف في الشمس أو الحفظ بالملح والخل ، ثم تقدمت البحوث إلى أن وصلت إلى طرق حديثة متعددة

## فوائد حفظ الأغذية

لحفظ الأغذية فوائد كثيرة منها :

- ١ - حفظ ما يزيد على حاجة الإنسان من الأغذية لاستعمالها في أوقات تنعدم فيها أو تقل ، وبذا يمكن الحصول عليها طول العام .
- ٢ - توفير مبالغ عظيمة وهي ما يستورد من محفوقات الخارج .
- ٣ - تصدير ما يزيد على حاجة البلاد من هذه المحفوقات للمناطق التي تندر بها أو تنعدم منها ، وهذا مما يزيد في ثروة البلد .
- ٤ - إمداد العمال والأفراد الذين يشتغلون في جهات بعيدة حيث لا يمكن أن تصل إليهم الأغذية طازجة سليمة من التلف .
- ٥ - تساعد على تموين الجيوش وقت الحروب .

## طرق الحفظ

تحفظ الأطعمة بطرق متعددة وهي :

- ١ - بالتجفيف
- ٢ - بالتعقيم
- ٣ - بتفريغ الهواء .
- ٤ - بالتبريد
- ٥ - بإضافة مواد مانعة للفساد .
- (١) إضافة السكر .

- (ب) إضافة بعض المواد الكيميائية وأشهرها بنزوات الصوديوم .  
( > ) إضافة الملح والخل .

## أولاً - التجفيف

هو التقليل من نسبة الماء التي في المادة حفظها لتحتك طويلاً بدون تلف لأن الرطوبة هوطن ملائم لنمو البكتيريا .

طرق التجفيف : للتجفيف طريقتان :

( أ ) الطريقة الطبيعية : وفيها تعرض المواد الغذائية لحرارة الشمس كافي تجفيف الملوخية والبامية والنعناع ، أو تعرض للحرارة الصناعية ( النار ) كما في تجفيف البلح في الأفران ، ولكن هذه الطرق تفقد المادة كثيراً من خواصها .

( ب ) الطريقة الحديثة : وهي تجفيف الفاكهة والخضرمع الاحتفاظ بنحو اصها مادة طويلة كاللون والشكل والرائحة ، ويستعان على ذلك باستعمال مواد كيميائية خاصة .

### الباميا

- ١ - تلتخب الثمار الصغيرة وتغسل عدة مرات ثم تجفف جيداً .
- ٢ - يقطع الجزء العلوى منها ( تقمع ) ثم تنظم ( تلتضم ) بخيوط وتعلق في الهواء في مكان به ظل حتى تجف تماماً . تحفظ في علبة نظيفة أو في كيس قماش .

### البازلاء

- ١ - تلتخب الثمار السليمة وتغسل ثم تفحص .
- ٢ - توضع الحبوب في مقدار من الماء المغلى المضاف إليه بيكربونات الصوديوم بنسبة ٢ جرام لكل لتر ماء . تلتحل من المحلول وتلتشر في الظل حتى تجف تماماً ، ثم تحفظ في علبة نظيفة أو كيس قماش .

### الملوخية

- ١ - تغسل الملوخية وتقطف أوراقها ثم تغسل ثانياً .
- ٢ - تفرد الأوراق على قطعة نسيج نظيفة أو غريال وتترك في مكان به ظل متجدد

- الهواء وتقلب آناً حتى تجف تماماً .
- ٣ - تفرك وتخزن في أكياس من القماش أو علب محكمة الغطاء  
المنعناع - المقدونس - الكسبرة الخضراء  
تجفف كاللوزية الخضراء .

### الشطة

- ١ - تفرز القرون الحمراء وتمسح جيداً أو تغسل وتجفف تماماً .
- ٢ - تنشر حتى تجف تماماً مع تقلبها آناً .
- ٣ - تسحق حتى تصير ناعمة ثم تحفظ في علب محكمة الغطاء .

### ثانياً - التعقيم

ويقصد به رفع درجة حرارة المادة المراد حفظها بدرجة كبيرة لقتل جميع الميكروبات والبكتيريا ، وتتبع هذه الطريقة في حفظ الخضر والفواكه وأحياناً المرببات والشراب . ويستعمل لهذا الغرض وعاء التعقيم الخاص ، وقد يستعاض عنه بإاء متسع عميق ويوضع في قاعه طبقة من الخشب أو القش أو الورق المقوى أو القماش .

### طريقة إجراء العملية :

- ١ - يملأ المعقم والإناء المعد بحيث يصل إلى ثلاثة أرباع الأوعية المراد تعقيمها وقد يغطى الماء كما في تعقيم بعض أنواع الفواكه والخضر .
- ٢ - توضع الأوعية بداخل المعقم ، وإذا كانت من البرطمانات ذات الغطاء اللولبي لا يحكم غطاؤها إلا في منتصف مرحلة التعقيم ليتمكن خروج الهواء المتمدداً بارتفاع الحرارة أما في حالة استعمال الغطاء الماسك فلا يوضع الغطاء إلا في منتصف مدة التعقيم .
- ٣ - يغطى الإناء ثم يرفع على النار الهادئة .
- ٤ - يستمر الإناء على نار هادئة ، وبذا ترفع درجة حرارة المادة وتعقيمها تدريجاً لقتل البكتيريا ، لأن الارتفاع الفجائي لحرارته يؤدي إلى كسر الأوعية الزجاجية وتشويه شكل المادة المعقمة بتمزيق غلافها وتجمعها في كتل تطفو على السطح وتراوح مدة التعقيم بين ١ ساعة إلى ساعتين على حسب المادة المراد تعقيمها .

٥ عند الوصول لدرجه حرارة التعقيم الملائمة للمادة المراد تعقيمها يستمر عايتها للمدة المقررة .

- ٦ — تختلف درجة حرارة التعقيم بين ٧٠ - ١١٠ ستجراد على حسب النوع .  
٧ — ترفع الآنية بعد إنتهاء تعقيمها باحتراس ، ويجب اجتناب تعرضها لتيار الهواء لحمايتها من السكر ، وكذا توضع على قطعة من الخشب أو السكرتون أو القماش .  
٨ — يصب على سداد الزجاجات وهى ساخنة كمية من الشمع خولاً من تسرب بعض الميكروبات والهواء لداخلها . وقد يكرر التعقيم أكثر من مرة .

### حفظ الفاكهة

لحفظ الفاكهة ثلاث طرق : حفظها فى الماء أو فى الشراب أو بدون استعمال الماء أو الشراب ( أولا ) الطريقة الاولى - الحفظ فى الماء :

١ — تلتخب الثمار السليمة الغير كاملة النضج ، تغسل ثم تجهز على حسب نوعها .

٢ — تنعم أوانى الحفظ بإغلائها

فى الماء وتملأ بالفاكهة بحيث

لا تسقط من الإناء عند قلبه

و يستعان على ذلك باستعمال

قطعتين من الخشب الرفيع جداً

الغير الحاد الأطراف ، وذلك

فى الفاكهة الصلبة ، أما فى

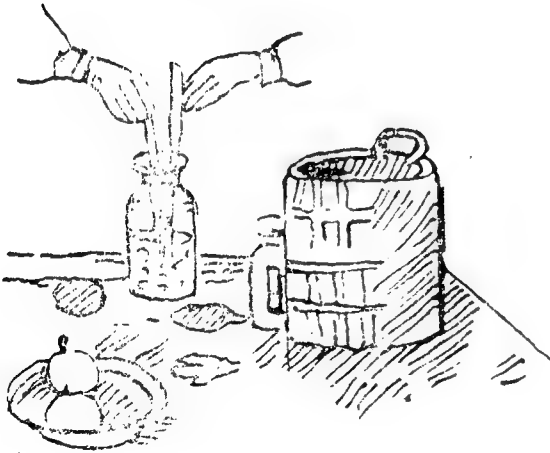
اللينة فيمكننى بهز الإناء

٣ — يملأ الإناء بالماء البارد

حتى يطفو ، وتوضع طبقة المطاط ( الكاوتشوك ) ثم تقفل الأوعية إقفالاً غير محكم لتسمح بالتمدد حتى لا يكسر الوعاء .

٤ — يوضع الإناء فى المعقم بحيث يغطيه الماء البارد .

٥ — يسخن المعقم ببطء تدريجياً حتى درجة الحرارة من ١٥٠ - ١٨٠ فهرنهايت





- على حسب نوع ودرجة نضج الفاكهة ، ويستمر على الحرارة المطلوبة مدة من ١٠ - ١٥ دقائق وتستغرق هذه العملية من ١ ¼ - ساعتين .
- ٦ - ينزع الإناء بعد تعقيمه ويقفل بسرعة إقفالاً محكماً ويعاد على إقفاله آنفاً فـ آ فـ آ .
- ٧ - تكرر عملية التعقيم مرة ثانية في اليوم التالي .

### ( ثانياً ) الطريقة المائية - الحفظ باستعمال الشراب :

- ١ - تتبع الطريقة الأولى في التحضير .
- ٢ - يجهز الشراب ( من ١ كيلو سكر، مل. ٢ كوب ماء ) ويغلى مدة ١٠ دقائق - يصفى ويترك حتى يبرد . يستعمل في ملء أوعية الفاكهة بدلاً من الماء وتتم العملية كالسابق .

### ( ثالثاً ) الطريقة المائية - الحفظ بدون استعمال السائل :

- وتتبع عند حفظ الفاكهة اللينة، مثل الفراولا والتوت، وفيها تعقم الفاكهة في تصاراتها أى بدون استعمال سائل آخر، وفيها يتبع الآتى :
- ١ - تملأ الآنية بالفاكهة وتغطى بالغطاء ثم توضع في إناء التعقيم بحيث تصل المياه إلى ما قبل الحافة بخمسة سنتيمترات منعاً من دخول المياه للفاكهة .
- ٢ - تعقم بالطريقة المعروفة إلى أن تصل لدرجة ١٦٠° فرنهيت فتملأ آنية بأخرى بغاية السرعة لملئها وهكذا . نقفل الآنية وتكرر العملية مدة ٥ دقائق .
- ٣ - في اليوم التالي تكرر عملية التعقيم فقط .

### حفظ الخضر

تحتفظ الخضر داخل أوعية معقمة تعقيمها ناماً، وتحتاج الخضر في تعقيمها الحرارة مرتفعة ولمدة طويلة ، والمدة المقررة هي حوالى ١ ½ ساعة بعد وصول المياه لدرجة الغليان .

طريقة حفظ الخضر النضرة ( مثل . البازلاء ، الفاصوليا : ورق العنب ؛ السلق اح .

- ١ - تلتخب الخضر الطازجة السليمة الصغيرة السن وتغسل بماء بارد وتحضر على حسب نوعها .
- ٢ - تغمر الخضر في ماء مغلى مضاف لكل لتر منه ملعقة شاي ملح وذرة بيكربونات

- الصوديوم وترفع على النار لتغلي ثانياً مدة ٢: ١٠ دقائق على حسب نوع الخضر  
ثم تصفى من الماء وتشطف بالماء البارد وتوضع فى وعاء ماء بارد وتترك حتى تبرد  
٣ - تصفى من الماء وتملأ بها آنية الحفظ المبللة ، ويلاحظ عدم كبسها بالخضر لئلا  
تتهشم عند كبر حجمها فى أثناء التعقيم .  
٤ - تملأ بالمحلول الآتى للمحافظة على لونها لاخضر .

المقادير : لتر ماء مغلى ، ملء ملعقة شاي من مسحوق البوراكس ، ملعقة شاي من الملح ،  
ملعقة شاي من بيكربونات الصوديوم ، ويزاد على هذا المقدار فى حفظ البازلاء  
قطعتان من السكر وقطعة نعناع .

الطريقة : تذاب المقادير السابقة فى الماء المغلى وتبرد قبل الاستعمال .  
٥ - أو تملأ بالماء البارد المضاف إليه ١/٢ ملعقة لكل ١٠ كيلو خضر ، بدلا من  
المحلول السابق .

- ٦ - يوضع الغطاء الزجاجى وتقفل إقفالا غير محكم .  
٧ - تجرى عملية التعقيم كالسابقة مدة ١٣/٤ - ساعتين .  
٨ - تفتح آنية الحفظ ويفرغ منها المحلول ( فى حالة استعماله ) ويستبدل به الماء .  
٩ - تعقيم الآنية ثانياً مدة ١٠ دقائق .

١٠ - يعاد التعقيم فى اليوم التالى مدة ١٠ - ١٥ دقيقة تخزن فى مكان بارد

طريقة حفظ الخضر البضاء الخرشوف . الكرفس الخ .

- ١ - تغسل الخضروات وتحضر على حسب نوعها وترص فى أوعية التعقيم .  
٢ - تملأ الأوعية بسائل مكون من : ١/٢ ملعقة شاي من الملح وقطعة سكر لكل لتر  
ماء أو ملعقة كبيرة من عصير الليمون لكل لتر ماء وذلك لحفظ لونها الطبيعى  
٣ - تتم عملية التعقيم كالسابق .

ثالثاً - الحفظ بتفريغ الهواء

من الضرورى جداً تفريغ الهواء من الأوعية المملوءة بالمواد المحفوظة حتى تضمن  
لها جواً خالياً من البكتريا التى تسبب تلفها - ولتفريغ الهواء توجد أجهزة خاصة وقد  
يستعاض عنها فى المنزل برفع درجة الحرارة كما فى التعقيم .

## رابعاً - الحفظ بالتبريد

التبريد هو خفض درجة الحرارة بدرجة كبيرة تؤدي إلى إيقاف نمو تكاثر البكتيريا وفي بعض الأحيان تهلكتها ، وتختلف درجة إنخفاض الحرارة باختلاف النوع المراد حفظه ، ويستعمل للتبريد الثلجات العادية أو الكهربية فيحفظ بها الطعام في درجة حرارة منخفضة فتمكث طويلاً بدون تلف . والمواد التي تحفظ بهذه الطريقة يحسن استعمالها عقب خروجها من الثلجات مباشرة وإلا تلفت بسرعة لتعرضها للجو .

## خامساً - الحفظ بإضافة المواد المانعة للفساد

### إضافة السكر

يستعمل السكر مادة حافظة للفاكهة ومنتجاتها ، وذلك للأسباب الآتية .

١ - إظهار الطعم الطبيعي المميز لكل نوع من أنواع الفاكهة ، على شرط ألا تكون نسبة السكر كبيرة .

٢ - يحفظ اللون الطبيعي للفاكهة . خصوصاً الفاكهة القرمزية اللون والحمراء كالتشليك والبرقوق .

٣ - يعمل على صلابة أنسجة ثمار الفاكهة حتى لا تلف خواصها بفعل الحرارة المرتفعة المستخدمة في عمليات الطبخ والتعقيم ، وحتى تتحمل تأثير عمليات النقل والشحن دون أن تهشم في حالة حفظها في علب .

٤ - يكسب للفاكهة طعماً حلواً ، وخصوصاً في الثمار الحامضية ، ويستعمل السكر في حفظ الفواكه في حالة شراب أو مربى أو فواكه مسكرة أو محفوظة .

## المربيات

يطلق اسم المربيات على المخلوط المكون من ثمار الفاكهة أو الخضر المطهية مع السكر في درجة حرارة مرتفعة والمعبأة في أوان زجاجية أو في علب من الصفيح .  
وكلمة مربيات تطلق على أنواع مختلفة من المنتجات الزراعية التي يمكن تقسيمها على حسب طرق صنعها للأقسام الآتية :

- (١) المربي . (٢) الجيلي . (٣) المرملاذ .

### المربي

عبارة عن ثمار الفاكهة أو الخضر الكاملة أو المجزأة أو المهروسة المخلوطة بالسكر والماءية بالحرارة المرتفعة إلى أن يغلظ قوامها ويتحول إلى قوام متوسط اللزوجة ، ولا يشترط في المربيات احتفاظ الثمار المستعملة في صنعها بشكلها الطبيعي .

### النباتات التي تستعمل في عمل المربي

قدما كانت المربيات مقصورة على استعمال ثمار الفاكهة ، غير أنه الآن تستخدم بعض الخضر والأزهار .

وجميع أنواع الفاكهة تصلح لعمل المربي ، إلا أنه يفضل استعمال المواد الغنية بالبكتين المبلتين : مادة كربوهيدراتية توجد في معظم ثمار الفاكهة والخضر بمقدار يتراوح ما بين ١٠ ، ٥٠٪ ويكثر في الليمون والتفاح والارنج والسفرجل ، ويقل في الشليك والخوخ ، ويزداد وجوده تدريجيا خلال طول النضج حتى ما قبل اكتماله تماما ، ثم ينخفض مقداره بها بعد ذلك .

وهذه المادة هي التي تكسب المربي قوامها اللزج ، ولذا يختلف قوامها ولونها وطعمها تبعا لنقص أو زيادة مادة البكتين التي في النبات المستعمل وعلى كمية الحموضة ونسبة المادة السكرية التي بها .

## القواعد العامة لعمل المربي

(أولاً) تحضير النباتات :

(١) الفا كهة :

١ - يجب أن تكون طازجة سليمة من العطب تامة النضج تقريباً .

٢ - تفرز الفا كهة وتجهز على حسب نوعها .

(أ) فالثمار الرقيقة كالشليك والتوت تفرز وتزال أعناقها ثم تغسل تحت رذاذ دقيق من الماء ثم تعرض للهواء .

(ب) الفا كهة ذات القشور السميكة تفرز وتغسل ثم تقشر كافي التفاح والكمثرى

(ج) الفا كهة ذات القشور الرفيعة كالشمش والبرقوق تفرز وتغسل ثم تهرس جيداً بعد فصل بذورها بدون تقشيرها ثم تصفى لإزالة أليافها .

(٢) الخضار : والمستعمل عادة الجوز بأنواعه والقرع العسلى والطماطم والباذنجان .

تقشر ثمار القرع العسلى والجوز وتزال بذور القرع وتزال كؤوس الباذنجان وتهرس ثمار الطماطم وتفصل القشور والبذور منها .

(٣) أزهار النباتات : والمستعمل عادة زهر اللارنج والليمون والبرتقال والورد .

١ - يجب قطفها قبل اكتمال تفتحها .

٢ - تزال الأعناق الخضراء والكؤوس الزهرية .

٣ - تزال أعضاء التلقيح الخيطية الشكل .

(ثانياً) السكر :

يجب استعمال نوع جيد من السكر وأحسنها سكر القصب، ويتوقف المقدار المستعمل

على عدة اعتبارات هامة :

١ - نوع الثمار المستخدمة . ٢ - مدى اكتمالها للنضج ٣ - رغبة المستهلكين

ويضاف السكر للثمار بعد تجهيزها ثم وزنها ، والنسبة المستعملة عادة .

في الثمار الحامضة ، مثل الشمش والبرقوق .

مقدار من السكر لمقدار من الفا كهة .

في الثمار الحلوة قليلة الحوضة ، مثل الخوخ والعنب :  
٢ مقدار من السكر لمقدار من الفا كمة .  
وإذا قلت كمية السكر على المقدار السابق تأقت المربي بسرعة وإذا زادت عنها أدت  
إلى تسكيرها ( قبلورها ) .

( ثالثاً ) الماء وعصير الفا كمة : في الفا كمة الغنية بعصارتها كالأشليك لا يحتاج الأمر  
لاستعمال الماء ولكن الفا كمة اللحمية كالنفاح والخبوخ والبلح والمشمش والبرقوق يحتاج  
إلى قليل من الماء حوالي ( ٢ كوب ) لكل كيلو سكر ، ويمكن إضافة قليل من عصير  
فا كمة لزيادة كمية البكتين وتحسين النكهة ، وكذلك يمكن إضافة عصير الفا كمة المستعملة ،  
وفي كلتا الحالتين يزداد مقدار السكر بمعدل ١ كيلو سكر لكل مل ٢ كوب من العصير .

( رابعاً ) الحذر المستعمل : يجب أن تكون نظيفة جافة ومن نوع جيد ، وتتخذ من  
النحاس أو الحديد المطلي بالقصدير أو الألومنيوم ، ويجب أن يكون معدنها سميكا مانع حرق المربي .  
يستعمل في تقليب المربي ملعقة كبيرة من الخشب أو الفضة ، ويجب اجتناب استعمال  
الملاعق الحديدية لأنها تفسد طعم ولون الفا كمة .

( خامساً ) طريقة عمل المربي : تعمل المربي بثلاث طرق :

١ - ترفع الفا كمة على النار مع القدر المعين من الماء لاستخراج عصير الفا كمة  
وللبوتما ( وهذه تتع في أنواع الفا كمة الصلبة كالخبوخ والبلح والنفاح ) ،  
ثم يضاف السكر ويغلى الجميع معاً .

٢ - يعمل محلول سكري من السكر والماء ويضاف إليه الفا كمة ، وهذه الطريقة  
تعمل على حفظ شكل ولون ونكهة الفا كمة المستعملة كالحزور الخ .

٣ - توضع الفا كمة مع السكر في طبقات متبادلة بشرط أن تكون الطبقة الأولى من  
الفا كمة ، وتتبع هذه الطريقة في الفواكه الغنية بعصارتها كالأفراولا والتين .

( سادساً ) الشروط الواجب مراعاتها أثناء طهي المربي :

- ١ - تطهى المربي على نار هادئة لأنها عرضة للحرق بسرعة .
- ٢ - يجب ملاحظة إتمام إذابة السكر قبل بدء المربي في الغليان .
- ٣ - تزال المواد الطافية على السطح ( الريم ) التي يتكون الجزء الأكبر منها من مواد  
( ٥٠ - طهي )

بروتينية ، ويجب اجتناب الإسراع في إزالتها ، لأن ما يطفو على السطح في بادئ الأمر ما هو إلا رغوة ، وإهمال إزالة الريم يفسد اللون لتسربه في مكونات المربي وإذا تسرب جزء من الريم للمربي أمكن إزالته بإضافة مقدار ملعقة كبيرة من الماء البارد لتساعد على رفعه إلى السطح ثم إزالته وانقطاع ظهور الريم دليل على قرب نضج المربي .

٤ - قلب المربي باستمرار حتى وصلت لدرجة الغليان ، ويلاحظ التقلب بخفة في حالة الرغبة في بقاء الفاكهة صحيحة .

٥ - تترك لتغلي بسرعة .

٦ - المدة المقررة لنضج المربي بعد غليانها هي مدة ٢٥ - ٣٥ دقيقة ، على أن هذه المدة تختلف تبعاً لنوع وصلابة الفاكهة وقوة النار المستعملة .

٧ - يستعمل عصير الليمون بمعدل ملعقة كبيرة لكل كيلو سكر ، أو ملح الليمون بمعدل من ٢ - ٤ جرامات لكل كيلو سكر ، ويضاف للمربي قبل تمام نضجها بثلاث دقائق .

( ملاحظة ) اعتبار نصائح المربي : بوضع قليل من المربي على طبق نظيف جاف وتركه لتبرد ، فإذا حافظت على قوامها وانكشف سطحها دل ذلك على تمام نضجها .

( ملاحظة ) التجميد :

١ - تجهيز الأوعية اللازمة للتعبئة ، وهي عبارة عن برطمانات زجاجية أو فخارية أو علب من الصفح ، ويجب أن يكون زجاج البرطمانات من نوع جيد حتى تتحمل حرارة المربات أثناء التعبئة وأن تكون ذات غطاء محكم له حلقة من المطاط على سطحه الداخلي تمنع تسرب الهواء الجوي للداخل .

٢ - يجب أن تكون الأوعية جافة تامة النظافة ، ويجب تسخينها قبل التعبئة مباشرة حتى لا تتشقق جدرانها .

٣ - تعبأ المربي وهي ساخنة إلى ما قبل حافتها بنصف بوصة ويمسح كل ما يتساقط بخرقة مبللة بالماء الساخن .

٤ - نقص حلقة مستديرة من الورق الشمعي ونغمس في الغول ( الاسبرتو ) ثم نوضع تواتاً على سطح المربي .

٥ - يغلى الإناء بغطاء محكم .

« ثانياً » التعقيم : المربيات في العادة لا تعقم نظراً لارتفاع نسبة السكر بها المانعة لفسادها ، ولكن زيادة في الاحتراس قد تعقم مدة لا تزيد على ١ ساعة في درجة حرارة قدرها ١٠٠° فهرنهايت .

« ثالثاً » التبريد والتجفيف والتخزين : تترك الأواني بعد التعقيم لتبرد ويتم جفافها ثم تخزن في مكان بارد متجدد الهواء مع ملاحظة إلصاق البطاقة الدالة على نوعها .  
مربي الفراولا رقم ( ١ )

المقادير :

ملعقة كبيرة من عصير ليمون		كيلو فراولا معدة
لون أحمر ، إذا احتاج الأمر		من ٢ - كيلو سكر سنتر فيش

الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولا جيداً بالماء البارد .
- ٢ - تزال الأعناق الخضراء وتغسل ثانياً ثم تمشح حتى تجف نوعاً وتوزن .
- ٣ - توضع الفراولا مع السكر في طبقات متبادلة وتترك مدة لا تقل عن الساعتين ( يستعمل لذلك إناء من الفخار المطلي أو الصيني أو الصاج ) .
- ٤ - ترفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر ثم ترفع درجة الحرارة نوعاً وتترك تغلي مدة ١٠ دقائق مع نزع الريم .
- ٥ - ترفع الفراولا من المحلول السكري المنسكون من عصيرها بمقصوصة .
- ٦ - يستمر المحلول على النار مع إضافة عصير الليمون ويترك حتى يغلي قوامه وتزداد درجة لزوجه .
- ٧ - تضاف حينئذ الفراولا وتترك تغلي فيه ببطء مع نزع الريم حتى يتم فضج المربي ويعرف ذلك باحتبارها على طبق
- ٨ - يضاف اللون للمربي إذا دعت الحال ، وذلك عندما تكون الفراولا باهتة اللون كأن تكون حضراء نوعاً ما .



- ٩ - تعباً وهي ساخنة في برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .  
١٠ - تلتصق البطاقات الدالة على نوع المربي وتخزن في مكان متجدد الهواء .

### مربي الفراولا رقم (٢)

المقادير والطريقة : كالسابق إلا أن الفراولا تترك مع طبقات السكر مدة ٦ ساعات في مكان متجدد الهواء ثم تنعم كما في مربي الفراولا رقم ١ .

### مربي الفراولا رقم (٣)

المقادير : كمقادير مربي الفراولا رقم ١

الطريقة :

- ١ - تعد الفراولا كالسابق وتوضع في طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر في إناء من الفخار المطلي أو الصيني أو الصاج وتترك مدة ٦ ساعات في مكان متجدد الهواء .
- ٢ - ترفع الفراولا من المحلول الناتج من عصرها ويضاف إليه باقي مقدار السكر .
- ٣ - يرفع المحلول على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر فيضاف عصير الليمون وترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلي ويتركز - وينزع الريم كلما ظهر .
- ٤ - تضاف إليه الفراولا وتهدأ النار وتترك حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٥ - يخبر لمعرفة تمام نضجها ثم تعباً وهي ساخنة في برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتخزن في مكان متجدد الهواء .

### مربي الفراولا بالتفاح

المقادير : كمقادير مربي الفراولا رقم ١ (صفحة ٧٨٥) بإضافة عدد ٢ من التفاح الأخضر النض

الطريقة : يقشر التفاح ويغلي مع قليل من الماء حتى ينهرى ثم يصفى ويضاف اللب الناتج إلى المحلول السكري وتتم كالسابق .

## مربي التوت

المقادير والطريقة : كمربي الفراولا رقم ١ ( صفحة ٧٨٥ ) ويجب استعمال  $\frac{2}{3}$  كيلو سكر لكل كيلو توت إذا كان من النوع الحلو .

## مربي التين

المقادير : كيلو سكر سنترفيش ، كيلو تين معد ، قطعة صغيرة من خشب القرفة (وقديستغنى عنها) ملعقة كبيرة من عصير الليمون .  
الطريقة :

- ١ - يغسل التين ويقشر باحتراس ويترك صحيحاً أو يقطع ثم يوزن .
- ٢ - يوضع في طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ساعتين أو أربع ساعات في إناء من الفخار المغطى أو الصيني أو الصاج .
- ٣ - يرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يتم ذوبان السكر .
- ٤ - يترك يغلي ثم يضاف عصير الليمون ويترك المربي على النار حتى تنضج مع إزالة الريم .
- ٥ - تعبأ في البرطمانات المعقمة وتغفل بحيث لا يحكم غطاؤها .
- ٦ - تعقم المربي مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة - ينظر التعقيم ( صفحة ٧٧٨ ) .
- ٧ - يحكم غطاء البرطمانات ويترك حتى تبرد ثم تخزن في مكان متجدد الهواء .

## مربي التفاح « رقم ١ »

المقادير : كيلو تفاح ، من  $\frac{2}{3}$  - ١ كيلو سكر ملعقة كبيرة من عصير ليمون - كوب من ماء السلق  
الطريقة :

- ١ - يغسل التفاح ويقشر رقيقاً ويقطع قطعاً مناسبة وتزرع البذور والجريب البذرية ويوضع في ماء بارد وعصير ليمون لئلا يتغير لونه .

٢ - تغسل القطع بماء بارد وتوضع في إناء مع مقدار من الماء يكفي لتغطيتها وتسلق نصف سلق .

٣ - يؤخذ مقدار كوب من ماء السلق ويذاب فيه السكر على نار هادئة ويضاف التفاح وترك المربي حتى تقرب من التنضج - وينزع الريم كلما ظهر .

٤ - يضاف عصير الليمون وترك حتى تنضج ويعرف ذلك باختبارها .

٥ - تعبأ وهي ساخنة في البرطمانات الجافة المعقمة ويحكم غطؤها .

### مربي التفاح ( رقم ٢ )

١ - يقشر التفاح ويقطع قطعاً رفيعة نوعاً وتنوع البذور والجيوب البذرية .

٢ - تغطى القطع بمقدار من الماء يكفي لغمرها تماماً وترفع على النار مدة ١ ساعة .

٣ - يوزن التفاح والماء ويؤخذ لكل ١ كيلو منه ١ كيلو من السكر وملعقة حلوة من عصير الليمون .

٤ - يوضع السكر وخليط التفاح على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر

ثم يضاف عصير الليمون وترك المربي حتى تنضج مع نزع الريم .

٥ - تعبأ في برطمانات معقمة .

### مربي الكمثرى

المقادير والطريقة كما في مربي التفاح رقم ١ ( ص ٧٨٩ ) .

### مربي السفرجل ( رقم ١ )

١ - يغسل السفرجل ويوضع صحيحاً في إناء ومعه كمية من الماء تسكفي لتغطيته .

٢ - يرفع على النار حتى تلين الثمار ثم تنزع من ماء السلق وترك حتى يبرد نزعاً .

٣ - تقشر الثمار وتقطع مكعبات ويضاف إليها كمية من ماء السلق تسكفي لتغطيه القطع

( ويستغنى عن باقي مقدار ماء السلق ) .

٤ - ترفع على النار حتى تقرب القطع من التنضج .

٥ - توزن هذه القطع والماء وتتمم كما في مربي التفاح رقم ٢ من بند ٣ - بند ٥ .

## مربي السفرجل « رقم ٢ »

- ١ - يغسل السفرجل ويقشر بكعته بالمبشرة .
- ٢ - يقطع شرائح رفيعة باستعمال المبشرة الخاصة (مبشرة ذات خطوط عرضية حادة)
- ٣ - توضع الشرائح في إناء مع مقدار من الماء كاف لتغطيتها ، فقط وترفع على النار حتى تقرب من النضج .
- ٤ - توزن الشرائح والماء الذي سالت فيه ثم يؤخذ ما يعادلها من السكر .
- ٥ - تنعم المربي كما في مربي التفاح رقم ٢ ( صفحة ٧٩٠ ) من بند ٣ إلى بند ٥ .

## (مربي المشمش الطازج رقم ١)

المقادير :

ملعقة كبيرة من عصير ليمون	كيلو مشمش منزوع النوى
$\frac{1}{4}$ : $\frac{2}{3}$ كوب من ماء السلق	كيلو سكر .

الطريقة :

- ١ - يغسل المشمش ويخفف وينزع النوى ثم يوزن .
- ٢ - يساق نصف سلق في مقدار من الماء يكفي لتغطيته فقط .
- ٣ - يذاب السكر في  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{2}{3}$  من كوب من ماء السلق ، ثم يغلى ٥ دقائق مع نزع الريم .
- ٤ - يضاف إليه المشمش المسلوق وتترك المربي على النار ، ويضاف عصير الليمون قبل تمام نضجها بخمس دقائق ، وينزع الريم كلها ظهر .
- ٥ - ترفع من فوق النار وتعبأ كالسابق .

## مربي المشمش ( رقم ٢ )

- ١ - يغسل المشمش وينزع النوى ويقطع قطعاً صغيرة ويغلى بالماء وترفع على النار حتى ينهري .
- ٢ - يصفى بمضفاة ضيقة الثقوب أو بمنخل شعر ، ثم يوزن ويضاف لكل  $\frac{1}{4}$  كيلو منه  $\frac{1}{4}$  كيلو من السكر وملعقة حلو عصير ليمون .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربي ( من صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧ ) .

٣ - يرفع على نار هادئة جداً مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر تماماً ، ثم تقوى على النار نوعاً ويترك حتى تنضج المربي ، ويضاف عصير الليمون قبل تمام النضج بخمس دقائق .

٤ - يعبأ وهو ساخن في البرطمانات الجافة المعقمة .

#### مربي الخوخ

المقادير والطريقة : كمقادير مربي المشمش الطازج رقم ١ أو رقم ٢ ( صفحة ٧٩١ )

#### مربي البرقوق

المقادير والطريقة : كمربي المشمش رقم ١ أو ٢ ( صفحة ٧٩١ ) .

#### مربي الكريز

المقادير : كيلو كريز ،  $\frac{3}{4}$  كيلو سكر ، ٢ كوب ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون .  
الطريقة :

- ١ - يغسل الكريز ويحفف ثم تنزع الأغناق والنوى باحتراس .
  - ٢ - يؤخذ  $\frac{1}{2}$  مقدار السكر ويضاف للكريز المنزوع منه والنوى ويترك مدة ساعة
  - ٢ - يذاب باقى مقدار السكر فى مقدار الماء ويغلى المحلول السكرى مدة ٧ دقائق مع نزع الريم .
  - ٤ - يترك المحلول السكرى حتى تهدأ حرارته فيضاف إليه الكريز ،
  - ٥ - يرفع على نار هادئة ويقلب بخفة حتى يذوب باقى السكر .
  - ٦ - يترك الاناء على النار حتى ينضج الكريز ، ويضاف عصير الليمون قبل تمام المربي ببضع دقائق . ينزع الريم من وقت لآخر .
  - ٧ - يعبأ وهو ساخن فى برطمانات معقمة ويحكم الغطاء .
- مربي الجزر

#### المقادير :

كيلو جزر ( يوزن بعد سلقه )	ملعقة كبيرة من عصير ليمون أو ٥ جرام ملح ليمون
$\frac{1}{4}$ كيلو سكر ، $\frac{1}{4}$ كوب ماء	عدد ٢ من القرنفل وقطعة قرفة ( تربط فى شاشة )

يجب الاطلاع على القواعد العامة لعمل المربي (صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧) .

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويقشر رفيعاً أو يكحت ويقطع حلقات ثخينة نوعاً .
  - ٢ - يوضع في إناء ويغطى بمقدار من الماء يكفي لتغطيته وتسلق حتى تلين أنسجته
  - ٣ - تصفى القطع من الماء وتوزن .
  - ٤ - يذاب مقدار السكر في مقدار الماء (  $\frac{1}{4}$  مقدار الماء من ماء السلق والنصف الآخر ماء نقي أو المقدار كله من ماء السلق فقط أو المقدار كله ماء نقي وهو الأفضل ) ثم يضاف عصير الليمون والشاشة المحتوية على القرفل والقرفة ويترك المحلول على النار حتى يعقد نوعاً مع زرع الريم .
  - ٥ - تضاف قطع الجزر وتترك المربي على النار حتى يتم نضجها وينزع الريم كلها ظهر .
  - ٦ - تنزع الشاشة وتترك المربي حتى تهدأ قليلاً ثم تعبأ في البرطمانات الجافة المعقمة ويحسن تعقيمها مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ( ينظر صفحة ٧٧٨ ) .
- ملاحظة : مربى الجزر سريعة التلف ولذا ارتفعت فيها نسبة السكر وعصير الليمون .

مربى الجزر المفري

المقادير : كيلو جزر ، كيلو سكر سنتر فيش ،  $\frac{1}{4}$  كوب ماء ، ملعقة كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ - يغسل الجزر ويقشر رفيعاً أو يكحت ثم يفري بالمفراة ذات الثقوب الواسعة أو بمبشرة واسعة الثقوب . يوضع مع السكر في طبقات متبادلة ويترك مدة ساعتين
- ٢ - يضاف إليه الماء ويرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .
- ٣ - تقوى النار نوعاً ويترك الإناء على النار حتى ينضج الجزر ويقلب آناً .
- ٤ - يضاف عصير الليمون وتغلى المربي من ٢ - ٥ دقائق بعد إضافته .
- ٥ - تنزع من فوق النار وتعبأ كالسابق .

مربى الجواقة

عصير ليمونة أضافياً كبيرة أو ٤ جرام ملح ليمون		كيلو من الجواقة المسلوقة المصفاة من ١ - $1\frac{1}{4}$ كيلو سكر
--	--	--

المقادير :

يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربي ( صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧ ) .

### الطريقة :

- ١ - تفصل الجوافة وتقطع وتغلى بالماء وترفع على النار حتى تهرى .
- ٢ - تصفى بمصفاة ضيقة الثقوب وتوزن .
- ٣ - يضاف السكر للجوافة المصفاة وترفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً ثم يضاف عصير الليمون أو ملح والليمون المذاب في قليل من الماء .
- ٤ - تترك المربي على النار حتى تنضج مع نزع الريم كلما ظهر .
- ٥ - تختبر - وتعبأ كالسابق .

مربي البلح ( رقم ١ )

### المقادير :

كيلو بلح سماني ( مسلوق منزوع النوى )	لوز مقشر
من ١ - ١ ¼ - كيلو سكر	قشر يوسفي أخضر أو قرنفل
١ ½ كروب ماء سلق ، ١ ¼ ملعقة عصير ليمون	قطعة قرفة ويستغنى عنها في حالة استعمال اليوسفي

### الطريقة :

- ١ - يغسل البلح ويقشر رفيعاً ويوضع في ماء حتى لا يتغير لونه .
- ٢ - يرفع البلح من الماء ويغسل ويسلق في ماء يكفي لتغطيته مدة ¼ ساعة .
- ٣ - يرفع البلح من ماء السلق ويوضع في ماء بارد .
- ٤ - ينزع النوى بقطعة من الخشب الرفيع ويغمر مباشرة في الماء .
- ٥ - تموض النواة بقطعة صغيرة من قشر اليوسفي ثم بلوزة مقشورة أو يوضع لوزة ثم تسد الفروه بقرنفلة ( أو يترك بدون حشو ) ويوزن البلح .
- ٦ - يعاد البلح السابق لماء السلق ويعاد سلقه حتى يهرب من النضج .
- ٧ - يذاب مقدار السكر في مقدار من ماء السلق ( ¼ كروب ) ويضاف إليه عصير الليمون ويترك حتى يعقد نوعاً مع نزع الريم .
- ٨ - يضاف البلح ويترك حتى يعقد نوعاً مع نزع الريم .
- ٩ - تختبر - تعبأ في برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .

يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربي من ( صفحة ٧٨٤ إلى صفحة ٧٨٧ ) .

## مربي البلح ( رقم ٢ )

المقادير :

١٢ كيلو بلح سماني	لوز مقشور	ملعقة كبيرة عصير ليمون
كيلو سكر سنتر فيش	قشر يوسني أو قرنفل	كوب من ماء السلق

الطريقة :

- ١ - يعد البلح كالسابق وينزع النوى ويحشى بالطريقة السابقة أو يترك بدون حشو
- ٢ - يعاد سلقه ثانياً حتى يقرب من النضج .
- ٣ - يصفى من ماء السلق ويوضع في طبقات متبادلة مع مقدار السكر ويترك مدة ١٢ ساعة .
- ٤ - يضاف إليه مقدار الماء ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر .
- ٥ - تترك المربي على النار حتى تقرب من النضج ويضاف عصير الليمون وتترك حتى تنضج - ينزع الريم كلها ظهر .
- ٦ - تختبر كالسابق ، وتعبأ .

## مربي القرع العسلي ( رقم ١ )

المقادير :

كيلو قرع عسلي	٢ ملعقة عصير ليمون
كيلو سكر سنتر فيش	٢٠ جرام من جذور الزنجبيل ، بشر ليمونة

الطريقة :

- ١ - يقشر القرع وينزع اللب وتكحت الألياف ثم يقطع مكعبات .
  - ٢ - يوضع القرع مع نصف مقدار السكر في طبقات متبادلة ويضاف البشر والزنجبيل ( يربط في شاشة ) ، ويترك في مكان متجدد الهواء مدة ١٢ ساعة .
  - ٣ - يرفع على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً ويترك حتى تلين القطع .
  - ٤ - يضاف باقي مقدار السكر ويذاب ببطء ويضاف عصير الليمون .
- يجب الإطلاع على القواعد العامة لعمل المربي من ( صفحة ٨٧٤ إلى صفحة ٧٨٧ ) .



٥ - يترك حتى يغلى مع نزع الریم .

٦ - يختبر بالطريقة المقروفة ويعبأ كالسابق .

المقادير : مربى القرع العسلى رقم ( ٢ )

١٢ كيلو قرع	٢ كيلو سكر سنترفيش	بشر عدد ٢ ليمونة
١ كيلو تفاح	٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون	٢٠ جرام من جذر الزنجبيل

الطريقة :

١ - يعد القرع كالسابق ويوضع فى طبقات متبادلة مع نصف مقدار السكر وبشر الليمون والزنجبيل ويترك مدة ١٢ ساعة .

٢ - يقشر التفاح وتنزع القشور والجيوب البذرية ويقطع ويسلق مع قليل من الماء حتى ينهرى .

٣ - يضاف التفاح المهموك وباقى مقدار السكر للقرع السابق ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة حتى يذوب السكر ثم يضاف عصير الليمون .

٤ - تقوى النار نوعاً وتترك تغلى حتى تنضج المربى مع نزع الریم .

٥ - تختبر - وتعبأ كالسابق .

مربى المشمش الجاف

١ كيلو مشمش منزوع النوى	٦ أكواب ماء
١ كيلو سكر	٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

١ - يغسل المشمش وينقع فى مقدار من الماء مدة ١٢ ساعة .

٢ - يرفع على النار ويسلق فى ماء النقع مدة ١ ساعة .

٣ - يضاف السكر وعصير الليمون ويترك يغلى حوالى ١ ساعة أخرى مع التقليب بخفة ونزع الریم .

- ٤ - تختبر المربي لمعرفة تمام نضجها ثم ترفع من فوق النار وتعباً .  
ملاحظة : يوجد بالسوق نوع من المشمش الحوى منزوع النوى .  
مربي الوشنة

المقادير : ١ كيلو وشنة ، كيلو سكر ، ٢ كوب من ماء السلق ، ١ ١/٢ ملعقة كبيرة من عصير الليمون .

الطريقة :

- ١ - تغسل الوشنة جيداً عدة مرات للتخلص من جميع الحصى .
- ٢ - تنقع في مقدار من الماء يكفي لتغطيتها مدة ١٢ ساعة .
- ٣ - تفحص باحتراس ثم تسلق في ماء النقع حتى تنضج تماماً .
- ٤ - يذاب مقدار السكر في ٢ كوب من ماء السلق ويترك حتى يغلي وينزع الريم .
- ٥ - تضاف إليه الوشنة المسلوقة وقبل تمام نضج المربي بخمس دقائق يضاف إليها عصير الليمون ، ويلاحظ نزع الريم ، وتختبر .
- ٦ - تعباً في برطمانات جافة معقمة كالسابق .

مربي الطماطم الخضراء

- ١ - يقشر عدد ٣ كيلو من الطماطم الخضراء ثم تقطع مكعبات متوسطة .
- ٢ - تغلى على النار مدة ساعة مع بشر ايمونة ، ٣ ملاعق كبيرة من عصير الليمون .
- ٣ - يضاف إليها ٣ كيلو من السكر وتقلب بخفة حتى يذوب السكر وتترك تغلى حوالى ساعة أخرى . تختبر وتعباً كالسابق .

مربي الكمكوات

المقادير : كيلو كمكوات ، كيلو سكر ، ١ ٣/٤ كوب ماء ، ١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون

الطريقة :

- ١ - يغسل الكمكوات ويثقب بقطعة خشب رفيعة ( خلة ) .
- ٢ - يغطى بالماء البارد ويرفع على النار حتى ينضج نصف نضج .

يجب الاطلاع على القواعد العامة لسل المربي من ( صفحة ٧٨٤ الى صفحة ٧٨٧ ) .

- ٣ -- يعمل محلول سكرى من نصف مقدار السكر ومقدار الماء كله ، ويغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .
  - ٤ -- يضاف الكمكوات المسلوقة ويترك على نار هادئة حتى يقرب من النضج .
  - ٥ -- يضاف باقى مقدار السكر ويذاب ببطء ثم يضاف عصير الليمون .
  - ٦ -- يترك يغلى حتى تنضج المربي وينزع الريم كلها ظهر .
  - ٧ -- تختبر المربي بالطريقة المعروفة وتعبأ كالسابق وتخزن فى مكان متجدد الهواء .
- مربي اللارنج

#### المقادير :

٢ كوب ماء		كيلو قشر لارنج مسلوقة
١ ¼ ملعقة كبيرة من عصير ليمون		٢ كوب عصير لارنج ، ١ ¼ كيلو سكر

#### الطريقة :

- ١ -- يبشر اللارنج وينقع صحيحاً فى الماء مدة ١٢ ساعة ، مع ملاحظة تغيير الماء مرتين فى بحر هذه المدة .
  - ٢ -- يفصل القشر من اللب ثم يسكحت القشر من الداخل لإزالة قليل من الجزء اللحمى الأبيض . يقطع القشر شرائح رفيعة نوعاً .
  - ٣ -- تغطى الشرائح بالماء وتساق حتى تقرب من النضج .
  - ٤ -- يعمل محلول سكرى من مقدار الماء والسكر ويغلى مدة ٥ دقائق وينزع الريم .
  - ٥ -- يضاف القشر المسلوقة ويترك ليغلى مدة ¼ ساعة ثم يضاف عصير اللارنج (كوب) والليمون وتترك المربي حتى تنضج مع نزع الريم .
  - ٦ -- تختبر وترفع من فوق النار وتعبأ كالسابق .
- مربي البرتقال

المقادير والطريقة : كربي اللارنج ويلاحظ استعمال البرتقال الياباوى .

### مربي الفاكه المنوعة

المقادير : تفاحه كبيرة خضراء | عدد ١ ليمونة هندی كبيرة الحجم  
برتقالة كبيرة الحجم | عدد ١ ليمونة أضافيا

#### الطريقة :

- ١ — تغسل الفاكه ويقشر التفاح وتنزع البذور والحبوب البذرية .
- ٢ — تقطع الموالح نصفين وتصر ويزال اللب .
- ٣ — يسكحت داخل القشر خفيفاً ثم يفرى القشر والتفاح بما كينة اللحم .
- ٤ -- يضاف المصير للقشر والتفاح ويسكيل الخليط ثم يضاف لكل نصف كيلو منه ٥ - ٦ أ كواب ماء ويترك لليوم التالي في مكان متجدد الهواء .
- ٥ -- يرفع الخليط على النار ويترك يغلى مدة ١ ½ ساعة .
- ٦ -- يترك الخليط لليوم التالي ثم يسكيل ويضاف إليه مقدار ما يعادله من السكر ويرفع على النار ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك يغلى مدة ١ ½ ساعة .
- ٧ -- يعبأ في برطانات جافة معقمة حتى تبرد تماماً ثم يغطى بإحكام .

### مربي الورد

المقادير : ١ ½ كيلو ورد جورى ١ ½ كيلو سكر ، عصير ٦ ليمونات ، ١ ½ كوب ماء .

#### الطريقة :

- ١ -- تنزع القطع الصفراء من بتلات الورد (مارارتما) ثم يفرى الورد بهفارة اللحم بالعين المتوسطة ويرش عليه عصير الليمون قليلاً أثناء فريه محافظة على لونه الطبيعي
  - ٢ -- يضاف الماء إلى السكر ويوضع على نار هادئة مع التقايب حتى يذوب السكر تماماً ثم تضاف إليه ماعقة كبيرة من عصير الليمون ويغلى حتى يعقد مع نزع الریم .
  - ٣ -- يضاف إليه الورد المفري وتترك المربي على النار حتى تنضج ، وتختبر لمعرفة تمام نضجها ، وينزع الریم كلما ظهر .
  - ٤ -- تعبأ في برطانات زجاجية معقمة وبحكم غطاؤها .
- ملحوظة : يوضع الورد المفري في ماجور اسكندرانى أو طبق صاج لأن لونه يؤثر في لون الأواني الصينية .

## الجيلي

هو عصير الفاكه الغنية بالبكتين مطبوخا مع كمية مناسبة من السكر ، ويتميز الجيلي الجيد الصنع بالآتي :

- ١ - تماسك مكوناته وعدم انفصالها .
  - ٢ - مرونة قوامه وليونته وشفافية لونه .
  - ٣ - توافر لون وطعم الثمار الطبيعية المستخدمة في إعدادة .
  - ٤ - اهتزازة عند تحريكه حركة ضعيفة دون أن يسيل .
  - ٥ - تكوين سطح أملس ذي حواف حادة عند قطعه بالسكين .
- وصناعة الجيلي أصعب كثيراً من صناعة المربيات ، وأساس صنعها يتوقف على عدة عوامل أهمها :

- ١ - توافر الحموضة في الفاكه المختارة .
- ٢ - استعمال السكينة اللازمة من السكر .

### الفاكهة الصالحة لعمل الجيلي

تنقسم الفاكه بالنسبة لصلاحيتها لعمل الجيلي أربعة أقسام :

- ١ - فاكهة صالحة لعمل الجيلي الممتاز ، وأهمها أنواع العنب الأحمر والارنج والسفرجل .
  - ٢ - فاكهة غنية في الحموضة ولكنها فقيرة نوعاً في البكتين ، مثل الرمان والشليك .
  - ٣ - فاكهة غنية في المادة البكتينية ولكنها قليلة الحموضة ، مثل التين والجوافة .
  - ٤ - فاكهة فقيرة في مادتها البكتينية وقليلة الحموضة ، ومنها أنواع العنب النباتي .
- وعند عمل جيلي من الفواكه الفقيرة في البكتين ، يضاف إلى عصيرها عصير فاكهة أخرى غنية في بكتينها ، أو يضاف إليها البكتين المجهز .

### طريقة عمل الجيلي

- ١ - تلتخب الثمار الجيدة النوع المكتملة النضج .
- ٢ - تفرز الثمار الفاسدة والحراء .
- ٣ - تغسل الثمار المفروزة جيداً ،

- ٤ - توضع الفاكهة في أناء ويضاف إليها ماء بارد يكفي لتغطيتها ثم ترفع على نار هادئة إلى أن تنضج تماماً بشرط ألا تنهرى لئلا تسبب غيام الجيلي .
- ٥ - تصفى الفاكهة خلال فوطة سميكة أو كيس خاص ، بشرط ألا يضغط عليها في أثناء التنصيف بل تترك مربوطة في الحامل أو الكرسي ( كما في تصفية الأماطية الشافة ) .
- ٦ - يركز العصر الناتج بإغلائه على نار هادئة مدة لا تزيد على ١٠ دقائق .
- ٧ - يكيل العصر المركز ويضاف لكل رطل عصير رطل من السكر .
- ٨ - ترفع الخايط على نار هادئة مع التقليب حتى يتم ذوبان السكر ثم يصفى المحلول لفصل المواد الغريبة من السكر و ثم ترفع درجة الحرارة ويترك حتى يغلي مع نزع الريم .
- ٩ - يستمر في الإغلاء مدة من ١٠ : ٢٠ دقيقة ، وتختبر درجة النضج آناً فآناً يوضع كمية صغيرة في طبق ، فإذا تماسكت بعد أن تبرد وصار شكلها كالفالودج دل ذلك على تمام نضجها .
- ١٠ - يمكن إضافة حمض الليمون بنسبة ٤ جرامات لكل كيلو وربع سكر وذلك في الفاكهة القليلة الحموضة مثل الجوافة والتين والعنب البناني .
- ١١ - تعبأ وهي ساخنة في أوان زجاجية نظيفة جافة معقمة ثم يحكم غطاؤها ، أو تعبأ الجيلي وهو ساخن ثم يترك حتى يبرد تماماً وعندئذ يغطى سطحه بقطعة من الورق الشمعي (ورق الزبد) ثم يصب فوقها مقدار مناسب من شمع الإضاءة المنصهر ، وبذلك يكون عند برودته طبقة متماسكة غير منفذة للهواة ، والشمع يعقم سطح الجيلي بفعل ارتفاع حرارة انصهاره .

١٢ - تلتصق البطاقات الخاصة وتخزن في أماكن مبردة .

### أسباب عدم نجاح الجيلي

- ١ - نقص أحد مكونات الجيلي وزيادة مقدار السكر أو نقصه .
- ٢ - زيادة مقدار البكتين على الحد المناسب .
- ٣ - عدم إجراء عملية الترويق للعصير المستخدم أو الخطأ في طريقة إجرائها .
- ٤ - عدم الاستمرار في الطبخ حتى تمام النضج أو الطبخ مدة أطول من المدة المقررة .
- ٥ - عدم نزع الريم كلها ظهر .

١ - خزن الاوعية في مكان حار  
والأخطاء السابقة تؤدي إلى لزوجة الجيلي أو سيولته أو خشوته أو عدم صفاء لونه  
أو تبلور بعض أجزائه أو تخمره .

### جيلي اللارنج

- ١ - تقشر الثمار ويزال الطبقة البيضاء المحيطة باللب ثم يقطع اللب قطعاً صغيرة .
- ٢ - تفصل البذور وتنقع في قليل من الماء البارد مدة ساعة .
- ٣ - يوضع اللب في إناء ويضاف إليه ماء نقع البذور وكية من الماء تكفي لتغطيته .
- ٤ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة إلى أن ينضج اللب تماماً بشرط ألا ينهرى .
- ٥ - يصنى كما في بند نمرة ٥ ويركز كما في بند نمرة ٦ ثم يكيل ويتمم كما في الطريقة العامة لعمل الجيلي ( صفحة ٨٠٠ )

### جيلي السفرجل

- ١ - تغسل السفرجل ويجفف ويوزن ويغطى بكمية من الماء مساوية لوزنه ( لكل ١ كيلو سفرجل ٢ كوب ماء ) .
- ٢ - يعمل ويتم بطريقة عمل الجيلي ( صفحة ٨٠٠ )

### جيلي البشملة

- ١ - تغسل البشملة وتجفف وتقطع الواحدة نصفين وتوزن وتتمم كجيلي السفرجل .

### جيلي الجريب فروت Grepe Fruit

يعمل كجيلي اللارنج تماماً ، ويستغنى عن نقع البذور في الماء .

### جيلي التفاح الأحمر

- ١ - يختار النوع الأحمر الناضج الغنى بعصارته ،
- ٢ - يغسل ويقطع أرباعاً ثم يوزن ويضاف لكل ١ كيلو منه كوب ماء وملعقة كبيرة عصير ليمون .
- ٣ - يغطى الإناء ويرفع على نار هادئة ويتم بطريقة عمل الجيلي ( صفحة ٨٠٠ )

## جيلي التفاح الأخضر

المقادير : ٣ كيلو تفاح أخضر، عدد ٢ ليمونات، كيلو سكر لكل ١ كيلو عصير تفاح .  
الطريقة :

يتبع في عمله الطريقة العامة لعمل الجيلي ( ص ٨٠٠ )

## جيلي العنب

- ١ - يغسل العنب ويقطع الواحدة نصفين وتنزع البذور .
- ٢ - يوضع في إناء مع مقدار من الماء يكفي لتغطيته ويرفع على النار حتى ينضج .
- ٣ - يصفى ويتم بطريقة عمل الجيلي ( ص ٨٠٠ ) .

## جيلي الرمان

- ١ - يختار الرمان المنفلوطى الأحمر ويغسل ويحذف ثم تفصل حبوبه .
- ٢ - يوضع مقدار من الحبوب في قطعة قماش ويضغط عليها باليدين لاستخراج عصيرها وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٣ - يركز العصير على النار مدة ١٠ دقائق ثم يكيل ويضاف إليه مقدار مساو له بالوزن من السكر .
- ٤ - يذاب السكر على نار هادئة . ثم يصفى الخليط للتخلص من المواد الغريبة من السكر .
- ٥ - يتم بالطريقة العامة للجيلي ( ص ٨٠٠ )

## جيلي الفراولا

- ١ - تغسل الفراولا جيداً بالماء البارد وينزع كاسها وتغسل ثانياً .
- ٢ - يستخلص عصيرها باستعمال قطعة قماش كما في الرمان ثم يصفى العصير بقطعة قماش مع ملاحظة عدم الضغط عليها أثناء التصفية .
- ٣ - يركز العصير ويتم كما في عمل الجيلي ( ص ٨٠٠ )



## المرملاد

المرملاد عبارة عن جيلي يعلق فيه أجزاء رفيعة من قشور ثمار الفاكه المستخدمة في تحضيره أو من لبها الثرى وتقتصر صناعة المرملاد على ثمار الموالح كاللارنج والبرتقال والجريب فروت والنفاش والليمون الأضالية .

ويطلق اسم المرملاد على بعض أصناف أخرى من الفاكه كالكمثرى أو الخوخ والتين والجوافة الخ ، ولكن هذا خطأ حيث لا يتيسر استخدام قشور هذه الثمار لهذا الغرض ، وحيلة تعتبر من نوع المربى المهروسة .

### صفات المرملاد

يجب أن تعلق أجزاء القشر في جميع أجزاء المرملاد ، بمعنى أن تكون عالقة بجميع طبقاته على حالة متماثلة دون أن تطفو على سطحه أو ترسب لقاعه ، ولا يشترط في هذا النوع توافر جميع الصفات والمميزات الخاصة بالجيلي ، ويجب ألا يكون قوامه شديد التماسك بل يجب أن يكون سائلاً هلامياً .

## طريقة عمل المرملاد

المرملاد طريقتان :

الطريقة الأولى : تذئج مرملاداً رائقاً مكوناً من جيلي عالق فيه أجزاء رفيعة من قشور الثمار المستخدمة وهذا النوع راق .

المقادير :

لكل ١ كيلو ثمار موالح - ١/٢ كيلو سكر ، ٢ كوب ماء ، عصير ليمونة .

الطريقة :

- ١ - تقشر نصف عدد الثمار تقشيراً رقيقاً جداً ويقطع شرائح رفيعة .
- ٢ - يغطى القشر ربع مقدار الماء ويرفع على النار الهادئة حتى يقرب من الانضج ثم ينزع من على النار .
- ٣ - ينزع قشر العدد الباقي ويستغنى عنه ثم تزال القطع اللحمية البيضاء من حول الثمار

٤ — يقطع اللب قطعاً صغيرة مع فصل البذور منها ، ويضاف إليها ماء يكفي لتغطيتها (  $\frac{2}{3}$  مقدار الماء ) .

٥ — توضع على نار هادئة حتى تنضج بشرط ألا تنهرى خوفاً من تعكير جيلي المرملاذ

٦ — يصنّى اللب لاستخراج العصير الرائق كما في عمل الجيلي ( صفحة ٨٠١ ) بند ٥

٧ — يوضع القشر المسلووق وماء سلقه مع العصير الرائق ، وكذا مقدار السكر في إناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب بخفة إلى أن يذوب السكر .

٨ — ترفع درجة الحرارة وتترك لتغطي مدة نصف ساعة مع نزع الريم كلما ظهر ، ثم يضاف إليها عصير الليمون .

٩ — تختبر المرملاذ كما في الجيلي ( صفحة ٨٠١ ) بند ٩ .

١٠ — تبعاً وهى ساخنة فى آنية نظيفة جافة معقمة وتترك حتى تبرد ثم تخزن فى مكان متجدد الهواء بعد إلصاق البطاقات عليها .

**الطريقة الثانية :** وتلتج مرملاذاً يحتوى على اب وقشور الثمار المستخدمة ولعمل هذا النوع طريقتان :

**طريقة النوع الأول :**

١ — تلتخب الثمار الناضجة الصلبة الكبيرة ثم تغسل وتجفف .

٢ — تقطع الثمار لشرائح رفيعة ، ويضاف لكل واحدة من  $1\frac{1}{2}$  -  $1\frac{3}{4}$  كوب من الماء تبعاً لحجم اللارنج وتترك مدة ٢٤ ساعة .

٣ — يرفع على النار ويترك لتنضج القشور .

٤ — يكيل الخليط ويضاف لكل  $1\frac{1}{2}$  كيلو من السكر .

٥ — يرفع الخليط على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر مع ملاحظة التقليب المستمر ، ثم ترفع الحرارة وتترك المرملاذ حتى تقرب من النضج فيضاف مقدار ملعقة شاي من عصير ليمون لكل  $1\frac{1}{2}$  كيلو سكر أو  $1\frac{1}{2}$  جرام من ملح ليمون — ويترك على النار مدة من ٣ - ٥ دقائق .

٦ — تبعاً وهى ساخنة ويحكم غطاؤها نوعاً ثم تعقم مدة  $1\frac{1}{2}$  ساعة .

٧ - تترك لتبرد ويحكم غطاؤها ثم تخزن في مكان متجدد الهواء .

طريقة النوع الثاني :

- ١ - تلتخب الثمار الناضجة وتغسل ثم تجفف .
- ٢ - تقطع إلى نصفين وتزرع البذور ثم تقطع الثمار إلى شرائح رقيقة جداً .
- ٣ - توزن الثمار المقطعة ويضاف لكل ١ كيلو منها ٤ كوب كبيرة ماء بارد وتترك مدة ٢٤ ساعة .
- ٤ - ترفع على نار هادئة حتى تنضج القشور وحتى ينقص مقداره إلى حوالى النصف .
- ٥ - يوزن الخليط لتقدير السكر ( لكل ١ كيلو خليط ١ كيلو سكر ) .
- ٦ - ترفع الفاكهة على النار حتى تغلى ثم يضاف السكر ويقلب حتى يذوب .
- ٧ - ترفع درجة الحرارة ويترك ليغلى مدة ١ ساعة .
- ٨ - يضاف حمض الليمون أو عصير الليمون قبل رفع المرملاذ من على النار مدة من ٣ - ٥ دقائق .
- ٩ - تعبأ وهى ساخنة فى آنية نظيفة جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتترك حتى تبرد ثم تخزن في مكان متجدد الهواء .

مرملاذ اللاريج الرائق

المقادير : ٢ كيلو لاريج ، ٧ أكواب ماء ، ٢ كيلو سكر . عصير عدد ٤ ليمون كبير

الطريقة : تعمل بالطريقة الأولى لعمل المرملاذ ( صفحة ٨٠٤ ) .

مرملاذ اللاريج

المقادير والطريقة : كما فى عمل المرملاذ المحتوى على اللب وقشور الثمار ( صفحة ٨٠٥ )  
وتعمل بطريقة النوع الأول منها أو النوع الثانى على حسب الرغبة .

مرملاذ البرتقال

المقادير : كيلو برتقال . ٢ كيلو سكر لكل ١ كيلو فاكهة ناضجة . ٧ أكواب ماء .

ملعقة حلو عصير ليمون .

### الطريقة :

- ١ - يغسل البرتقال ويحفف ويقشر رفيعاً ثم يفصل القشر عن اللب .
- ٢ - يقطع القشر شرائح رفيعة جداً بالمقص أو بالسكين .
- ٣ - يوضع القشر في إناء مع نصف مقدار من الماء ويترك لليوم التالي ثم يرفع على النار ويغلى ببطء حتى ينضج القشر .
- ٤ - تزال الطبقة البيضاء التي تحيط باللب ثم يقطع بسكين حاد حلقات رفيعة ويضاف إليه النصف الآخر من الماء ويرفع على النار حتى ينضج .
- ٥ - يصفي اللب الناضج بمخل سلك أو مصفاة ضيقة الثقوب أو قطعة شاش .
- ٦ - يضاف الناعج من التصفية للقشر الناضج ويوزن الخليط ثم يضاف إليه مقدار من السكر مساو له .
- ٧ - يرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ثم ترفع الحرارة نوعة ويترك حتى يغلى وتنضج المربي - وينزع الريم كلما ظهر .
- ٨ - تعبأ وهي ساخنة في البرطانات الجافة المعقمة المعدة بالطريقة السابقة (ص ٨٠٥) .

### مرملاد الجريب فروت Grepe Fruit

المقادير : عدد ١ جريب فروت كبيرة الحجم ، عدد ١ رتقالة ، عدد ١ ليمونة أضاليا ، سكر ماء

الطريقة :

- ١ - تغسل الفاكهة وتحفف وتقشر رفيعاً جداً .
- ٢ - تقطع نصفين ويزال القشر وينزع اللب .
- ٣ - يكحت القشر من الداخل لإزالة قليل من الجزء اللحمي الأبيض ثم يقطع شرائح رفيعة قصيرة .
- ٤ - تنزع الخيوط والأجزاء البيضاء التي تحيط باللب ثم يقطع اللب حلقات رفيعة .
- ٥ - يكيل اللب والقشر ويضاف إليه مقدار من الماء يعادل ثلاثة أمثاله تقريباً ويترك لليوم الثاني
- ٦ - تزال البذور ويغلى الخليط على النار مدة ٣ - ٣½ ساعات أو حتى ينضج القشر

- ٧ - يكيل ثانيا الخليط ويضاف إليه مقدار من السكر مساو له .  
٨ - يرفع على النار الهادئة ويقلب حتى يذوب السكر ثم يترك حتى يغلى من ٤٠-٥٠ دقيقة أو حتى تنضج المرملة . ويعرف ذلك باختبارها .  
٩ - تعباً وتحفظ بالطريقة المذكورة في (صفحة ٨٠٥) .  
مرملاد الليمون الأضاليا

المقادير : ١/٢ كيلو ليمون أضاليا ١/٢ كيلو سكر : ٢ كوب كبيرة من ماء السلق .  
الطريقة :

- ١ - يغسل الليمون ويحذف ويرفع على النار مع مقدار كاف من الماء . ويترك حتى يغلى تماماً . يستغنى عن هذا الماء ويستبدل بمقدار آخر من الماء المغلى .  
٢ - يغلى الليمون في الماء المغلى حتى ينضج ( من ساعة ونصف إلى ساعتين ) .  
٣ - يرفع الليمون من الماء ويترك حتى يبرد ثم يقطع حلقات رفيعة ويزال البذور .  
٤ - يذاب مقدار السكر في مقدار ماء السلق على نار هادئة ، ثم يضاف إليه الليمون المقطع ويترك يغلى مدة ٤٠ دقيقة أو حتى تنضج المرملة .  
٥ - تحفظ في البرطانات المعدة بالطريقة المذكورة سابقاً (صفحة ٨٠٥) .  
مرملاد البرتقال والليمون الأضاليا

المقادير : عدد ٦ برتقالة كبيرة ، عدد ٦ ليمون أضاليا ، ٢٥٠ كيلو سكر ، ٨ أكواب ماء بارد .

الطريقة :

- ١ - تغسل الفاكهة وتجفف وتقطع حلقات رفيعة جداً .  
٢ - يضاف إليها مقدار الماء وتترك مدة ١٢ ساعة ثم تنزع البذور .  
٣ - ترفع على النار وتترك تغلى مدة ٢-٣ ساعات .  
٤ - يضاف مقدار السكر ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يذوب السكر .  
٥ - يترك الخليط حتى يغلى مدة ساعة تقريباً أو حتى تنضج المرملة .  
٦ - تعباً في البرطانات المعدة بالطريقة السابقة .

## الشراب الطبيعي

يعتبر الشراب مادة غنية بالعناصر الغذائية ، لأنه يحتوي على مقدار وافر من المواد السكرية ويدرانية ومن الأحماض العضوية الطبيعية ومن الفيتامينات ا ، ب ، ح ، لأنه مكون من عصير طبيعي من الفاكهة مذاق فيه كمية من السكر تكفي لحفظه من الفساد . وتختلف نسبة السكر في الشراب باختلاف نسبة حموضة العصير ، وتراوح بين  $1\frac{1}{4}$  -  $1\frac{1}{2}$  كيلو سكر لكل لتر عصير فاكهة .

وتنقسم طرق صناعة الشراب من العصير الطبيعي لثمار ثلاثة أقسام رئيسية وهي :  
١ - الطريقة الباردة . ٢ - الطريقة الساخنة . ٣ - الطريقة النصف ساخنة .

### أولاً : الطريقة الباردة

عند إنتاج هذه الطريقة يجب التحقق من أن جميع الأواني التي ستستعمل نظيفة تامة الجفاف ، ويجب الاحتراس من وصول الماء إليها .

#### عمل الشراب :

- ١ - يستخرج العصير من الفاكهة ويصفى ثم يكيل .
- ٢ - يضاف إليه المقدار المعين من السكر تدريجاً مع التقليب آناً فآناً حتى يتم الذوبان
- ٣ - يصفى الشراب ثانياً خلال قطعة من القماش ويكيل .
- ٤ - يضاف لكل لتر من الشراب جرام واحد من بنزوات الصوديوم وملعقة كبيرة من عصير الليمون أو ٣ جرامات ملح الليمون ، ويفضل إذابة كل من الحامض والبنزوات في قليل من الماء المغلي وإضافة للشراب مع التقليب المستمر ، حتى يتم امتزاج الشراب بهما تماماً .

ومن المعتاد أن يضاف إلى شراب ثمار الموالح مقدار قليل من الزيت المستخرج من قشورها ، وقد تضاف ألوان مائلة للون الطبيعي للثمار المستخدمة في تحضير بعض أنواع

الشراب ويفضل في هذه الحالة استخدام الصبغات النباتية .

٥ -- يعبأ الشراب في زجاجات نظيفة معقمة وتقفل بالفلين المعقم ثم تغطى بقطعة من الورق المعدنى الملون ( كبسول ) .

٦ -- تلتصق البطاقات على الزجاجات وتخزن في مكان متجدد الهواء .

مواصفات الشراب المحضر بالطريقة الباردة :

يتميز باحتفاظه باللون الطبيعى للعصير وباطعم الطبيعى المحضرمه ، فضلا عن احتفاظه بالفيتامينات المختلفة ، ولذا يعتبر هذا الشراب من أحسن أنواع الأشربة الطبيعية .

### ثانيا : الطريقة الساخنة

١ - يستخرج العصير من الفاكهة ثم يصفى ويكال .

٢ - يضاف إليه المقدار المعين من السكر ويرفع على نار هادئة حتى يتم ذوبان السكر .

٣ - ترفع درجة الحرارة إلى درجة الغليان ، ثم يترك الشراب يغلى مدة قصيرة مع نزع الريم .

٤ - يصفى الشراب ويضاف إليه عصير الليمون أو حمض الليمون بالكميات السابقة في الطريقة الباردة ، وقد تستعمل بنزوات الصوديوم .

٥ - يعبأ في زجاجات نظيفة معقمة ثم يقفل كالمتعاد .

٦ - تلتصق البطاقات على الزجاجات وتخزن في مكان هادئ بارد .

ملحوظة : قد يضاف مقدار من الماء إلى العصير الطبيعى لتخفيفه على حسب الرغبة

والطريقة المتبعة . وهذا النوع من الشراب يفقد كثيراً من خواصه الطبيعية كاطعم

واللون والرائحة والفيتامينات .

### ثالثا - الطريقة نصف الساخنة

وتتلخص هذه الطريقة في إذابة المقدار اللازم إضافته من السكر على النار في مقدار معين

من الماء أو في نصف مقدار العصير ، ثم يترك المحلول الساخن ليبرد فيضاف إليه

العصير البارد يصفى ويضاف إليه ملح الليمون وبنزوات الصوديوم بالمقادير السابقة .

يعبأ في الزجاجات النظيفة المعقمة وتقفل كالمعتاد ، ثم يلصق اسم الشراب وتخزن في مكان بارد متجدد الهواء .

### شراب البرتقال ( رقم ١ )

#### المقادير :

لتر عصير برتقال ( ٤ كوبة كبيرة ) | جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب  
١ ¼ كيلو سكر سنتر فيش . | مادة كبريتة كبيرة عصير ليمون لكل لتر شراب

#### الطريقة :

- ١ - يغسل البرتقال ويجفف جيداً ويعرض للشمس مدة ١ ساعة ليتم جفافه ، ثم تبشر ١ الكمية بشر خفيفاً .
- ٢ - يضاف للبشر وزنه سكر سنتر فيش ويدعك جيداً لحين استعماله .
- ٣ - يعصر البرتقال ويصفى بشاشة نظيفة جافة ضيقة الثقوب ثم يكيل .
- ٤ - يضاف مقدار السكر تدريجاً ويقلب آنفاً حتى يذوب مقدار السكر تماماً .
- ٥ - يصفى الشراب ويكيل ويضاف إليه عصير الليمون والبنزوات (بعد إذابتهما في قليل من الماء المغلي أو في قليل من الشراب ) مع التقليب المستمر حتى يتم امتزاج الشراب بهما تماماً .
- ٦ - يؤتى بالبشر ويدعك ثانياً ويوضع في شاشة ويعصر منه الزيت مع التقايب جيداً
- ٧ - يصفى مرة أخرى بشاشة . ويعبأ في زجاجات جافة نظيفة وتقفل بالغليين المعقم ثم بالكبسول ، أو يصب على الفوهة مقدار من الشمع المنصهر ( ينظر طريقة عمل الشراب بالطريقة الباردة صفحة ( ٨٠٩ ) .

### شراب البرتقال ( رقم ٢ )

- ١ - يعد البرتقال كالسابق ويبشر خمس عدده ويعصر ويصفى ويكيل يضاف إليه مقدار السكر .
- ٢ - يرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر ، ثم يترك حتى يغلي ، ويفلى ٥ دقائق
- ٣ - يضاف عصير الليمون وزيت البشر ويقلب جيداً ويصفى ثانياً بشاشة .



٤ — يعبأ في الزجاج الجاف المعقم وتقفل الزجاجات كالمعتاد ( ينظر الطريقة الساخنة لعمل الشراب صفحة ٨١٠ ) .

شراب اليوسفي

المقادير والطريقة: كما في شراب البرتقال رقم ١ ، ويستبدل بعصير البرتقال عصير يوسفي .

شراب اللارنج

المقادير: لتر لارنج رائق (٤ كوبات كبيرة) { ١/٢ لتر ماء ( ٢ كوب كبيرة )  
٢ كيلو سنتر فيش . ٢ — ملحقة كبيرة عصير ليمون

جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب

الطريقة :

١ — يغسل اللارنج ويحفف ويذشر ويحتفظ بخمس البشر فقط ، ويضاف إليه ما يعادله

من السكر السنتر فيش ويدهك جيداً وبوضع في شاشة ويترك لحين استعماله .

٢ — ينزع القشر ويستعمل في عمل مربى قشر اللارنج أو اللارنج المسكر ( ينظر باب المسكرات ) .

٣ — يعصر اللب ثم يصفى بشاشة ويكيل ( لمعرفة مقدار السكر الواجب استعماله ) .

٤ — يذاب السكر في مقدار من الماء على النار الهادئة ، وعند تمام الذوبان يضاف عصير

الليمون ثم يترك ليغلي ٥ دقائق مع نزع الريم . ورفع من فوق النار .

٥ — يضاف عصير اللارنج المصفى للمحلول السكري السابق وهو دافئ . ويقلبان جيداً

مدة ٥ دقائق ثم يضاف الزيت المستخرج من البشر ويقلب ثانياً .

٦ — يكيل الشراب . وتذاب بنزوات الصوديوم في أقل كمية ممكنة من الماء على النار

وعند تمام ذوبانها تضاف للشراب ويقلب الشراب مرة أخرى لتتوزع فيه البنزوات

٧ — يصفى تصفية نهائية ويعبأ في الزجاج الجاف المعقم ( ينظر الطريقة نصف

الساخنة صفحة ٨١٠ ) .

شراب الليمون الهندي

الطريقة والمقادير: كما في شراب اللارنج السابق ويستبدل بعصير اللارنج عصير ليمون

هندي ويستعمل ١ ١/٢ كوب ماء لإذابة السكر بدلاً من ٢ كوب .

## شراب الليمون

المقادير :

لتر عصير ليمون ( ٤ كوبات شرب ) ، لتر ماء ( ٤ كوبات شرب ) ، مز ٣ : ٥ كيلو من سكر سنتر فيش .

الطريقة :

- ١ - يغسل الليمون البلدى ( ويحسن أن يكون لونه أخضر ) ويجفف ويعصر ويصفى بشاشة جافة ضيقة الثقوب ويترك ٣ ساعات حتى يروق .
  - ٢ - يذاب السكر فى الماء على النار ، وبعد تمام الذوبان يترك يغلى ٥ دقائق وينزع الريم ويرفع الإناء من على النار ويضاف إليه  $\frac{1}{2}$  مقدار العصير ويقلب جيداً ويترك حتى تهدأ حرارته تماماً .
  - ٣ - يضاف المقدار الباقي من عصير الليمون الرائق .
  - ٤ - يقلب الخليط جيداً ثم يصفى بشاشة ثانياً .
  - ٥ - يعبأ فى الزجاج الجاف ويحكم سداد الزجاج جيداً .
- شراب الفراولا ( رقم ١ )

المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عصير ليمون		كيلو فراولا ( توزن بعد إعدادها )
قليل من اللون الأحمر إذا احتاج الأمر		$\frac{1}{4}$ كيلو سكر

الطريقة :

- ١ - تغسل الفراولا بالماء البارد ثم ينزع كأسها وتغسل ثانياً ( وحينئذ توزن )
- ٢ - يوضع نصف مقدار السكر مع الفراولا فى طبقات متبادلة وتترك مدة ٨ ساعات
- ٣ - يقلب الخليط جيداً حتى يذوب السكر .
- ٤ - يوضع الخليط فى قطعة قماش ويضغط عليها باليد لاستخراج العصير .
- ٥ - يضاف باقى مقدار السكر للعصير ويقلب جيداً ثم يرفع على النار مع التقليب حتى يتم ذوبان السكر .

٦ - يترك يغلي مدة ٥ دقائق ثم يضاف عصير الليمون ويغلي مدة دقيقة . وينزع الريم كلما ظهر .

٧ - برفع الشراب من فوق النار ويصنى ويعبأ فى الزجاج الجاف المعقم ويحكم السداد وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

### شراب الفراولا ( رقم ٢ )

١ - يعد الشليك بالطريقة السابقة .

٢ - يدهك الشليك جيداً بتقليبه بملعقة خشب ، ثم يرش عليه قليل من السكر السنترفيش ويترك من ٦ - ٨ ساعات .

٣ - يصنى بشاشة نظيفة بالطريقة السابقة لاستخراج العصير الرائق .

٤ - يكيل العصير بالآتر ويؤخذ لكل لتر منه ٥٠ إلى ١٠٠ كيلو سكر سنترفيش وملعقتان من عصير الليمون .

٥ - يضاف ما يقرب من نصف مقدار العصير لمقدار السكر كله ، ويرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يتم ذوبان السكر ( ولا ضرورة لإغلائه ) ثم يضاف عصير الليمون وباقي العصير ويقلب الشراب جيداً .

٦ - يكيل الشراب بالآتر ثانياً ( لزيادة مقدارة ) ، ويؤخذ لكل لتر منه جرام من بنزوات الصوديوم .

٧ - تذاب بنزوات الصوديوم فى قليل من الماء المغلى وتضاف للشراب ويقاب جيداً

٨ - يصنى الشراب ثانية بشاشة نظيفة جافة وتعبأ فى زجاجات جافة معقمة وتقفل بسدادات نظيفة جافة سبق غليها ، وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

### شراب التوت

المقادير والطريقة : كشراب الشليك ، ويستعمل التوت الأفرنجى .

### شراب المشمش

المقادير : لتر من عصير المشمش ، ١٠٠ كيلو سكر ، كوب ماء ، ٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

### الطريقة :

- ١ - يغسل المشمش وينزع النوى ويغلى بمقدار من الماء ثم يرفع على النار حتى ينهرى
  - ٢ - يصفى بمصفاة ثم بشاشة ويكيل لمعرفة عدد اللترات الناتجة .
  - ٣ - يذاب السكر فى الماء على نار هادئة ثم يترك حتى يغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الریم ويضاف عصير الليمون ويرفع من فوق النار .
  - ٤ - يضاف عصير المشمش السابق لهذا المحلول السكرى ويقلب معه جيداً .
  - ٥ - يغلى الشراب مدة ٥ دقائق مع نزع الریم .
  - ٦ - يصفى الشراب ويعبأ فى الزجاج الجاف المعقم ويحكم الغطاء .
- شراب المانجو**

### المقادير :

١ لتر عصير مانجو ، ١ ٣/٤ كيلو سكر	١/٤ لتر ماء سلق البذور
جرام من بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب	٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون

### الطريقة :

- ١ . تغسل المانجو وتجفف وتقشر ربيعاً وتقطع قطعاً صغيرة وترش بقليل من السكر السنتر فيش ( ويحسن إضافة قليل من عصير الليمون محافظة على لونها الطبيعى ) ، وتترك مدة ٤ - ٦ ساعات .
- ٢ - يصفى اللحم بمصفاة ثم بالشاشة ويكيل العصير .
- ٣ - توضع البذور والقشر والألياف الناتجة من التصفية فى إناء مع مقدار من الماء يسكنى لتغطيتها وترفع على النار وتغلى مدة ١/٢ ساعة ثم يصفى الماء .
- ٤ - يذاب السكر فى المقدار اللازم من ماء السلق ويغلى على النار مع نزع الریم حتى يغلظ قوامه نوعاً فيضاف إليه عصير الليمون ويغلى مدة دقيقتين ويرفع من فوق النار
- ٥ - يترك المحلول السكرى حتى يبرد ، مع التقليب آناً فآناً ، ثم يضاف إليه عصير المانجو المصق ويقلب معه جيداً .
- ٦ - يكيل الشراب ويؤخذ لكل لتر منه جرام من بنزوات الصوديوم .
- ٧ - تذاب البنزوات فى قليل من الماء المغلى ويضاف للشراب ويقلب جيداً .

٨ - يصفى الشراب ويعبأ في الزجاج المعقم ويحكم السداد .

٩ - يخزن في مكان جاف متجدد الهواء .

## شراب الحصرم

### المقادير :

١٥ كيلو سكر سنتر فيش لكل لتر من		كيلو حصرم العنب
سائل سلق الحصرم		ماء يكفي للتغطية ( ٥ كوب )
		ملعقة كبيرة من عصير الليمون لتر شراب

### الطريقة :

١ - تنزع أعناق الحصرم ويغسل الحب جيداً ثم يوضع في إناء ويغلى بمقدار الماء ويرفع على النار حتى تنهرى الثمار .

٢ - يصنى بمصفاة ضيقة الثقوب ثم بشاشة .

٣ - يكيل ويضاف إليه السكر بواقع ١٥ كيلو سكر لكل لتر من السائل المصفى .

٤ - يرفع على النار الهادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً - ثم يغلى مدة ربع ساعة حتى يحمر لون الشراب .

٥ - يضاف عصير الليمون ويغلى مدة ٥ - ١٠ دقائق أخرى مع نزع الريم .

٦ - يرفع من فوق النار ويصفى ويعبأ في زجاجات معقمة ويحكم سداده .

## شراب الرمان

### المقادير :

ملعقتان كبيرتان من عصير ليمون		لتر من عصير الرمان
جرام بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب		٣ - ١٦ كيلو سكر سنتر فيش

### الطريقة :

١ - يلمتخب الرمان الناضج الأحمر ويفضل النوع المسمى بالمنفلوطى .

٢ - يغسل الرمان ويحفف ثم تفصل حبوبه .

٣ - يوضع مقدار من الحبوب في قطعة قماش ويضغط عليها باليدن لإستخراج

- العصير ثم يستغنى عن البذور - وتكرر العملية حتى ينتهى المقدار .
- ٤ - يكيل العصير ويضاف إليه مقدار السكر ( ١ ١/٢ كيلو لكل لتر ) تدريجياً مع التقليب آناً حتى يتم ذوبان السكر ثم يضاف إليه عصير الليمون .
- ٥ - يصفى الشراب ويكيل ويذاب مقدار من البنزوات ( جرام لتر ) فى قليل من الماء المغلى ثم يضاف للشراب ويقلب جيداً .
- ٦ - يعبأ الشراب فى زجاجات معقمة ويحكم سدادها - وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

## شراب اللوز

المقادير :

١/٢ كيلو لوز	٤ كيلو سكر روس مدقوقة ناعماً
٢ ١/٢ كيلو ماء مغلى ( ١٠ كوبه )	٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون
٤ - نقط روح الورد	جرام من بنزوات الصوديوم لكل شراب

الطريقة :

- ١ - يغسل اللوز جيداً بالماء البارد عدة مرات حتى يصفر لون الماء .
- ٢ - يغطى اللوز بالماء البارد ويرفع على النار ويغلى مدة ٣ - ٥ دقائق حتى يسبل تقشير . يشطف بالماء ويقشر ويبقى فوراً فى إناء به ماء بارد .
- ٣ - يشطف اللوز ثانياً ؛ ويخفف بخزفة نظيفة ، ثم يفرى بالمفراة الناعمة ( ما كينة اللحم ) .
- ٤ - يغلى مقدار لتر من الماء ويصب على اللوز المفرى ويقاب معه جيداً مدة ٥ دقائق ، ثم يصفى الماء من اللوز .
- ٥ - تكرر العملية مرة ثانية وثالثة ، باستعمال ٣ كوبه من الماء المغلى ، حتى تحصل على ٢ ١/٢ لتر من ماء نقع اللوز .
- ٦ - يضاف مقدار السكر لماء نقع اللوز تدريجاً مع التقليب آناً حتى يذوب السكر تماماً .
- ٧ - يصفى الشراب ويكيل ويضاف لكل لتر منه جرام من بنزوات الصوديوم مذابة فى قليل من الماء المغلى كذا عصير الليمون .

٨ - يقلب الشراب جيداً يصنى ثانية ويضاف إليه روح الورد ويعبأ في الزجاج الجاف ويحكم الغطاء .

### شراب الوشنة

١ - تغسل الوشنة جيداً وتنقع في الماء البارد ( لكل كيلو وشنة ١٠ أكواب ماء ) وتترك مدة ١٢ ساعة .

٢ - تغلى الوشنة مدة ١ ساعة ثم يصفى السائل ويكيل .

٣ - يؤخذ لكل لتر من السائل المصنّى ١١ كيلو من السكر وملعقتان كبيرتان من عصير ليمون .

٤ - يضاف السكر للسائل ويقلب جيداً ثم يرفع على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب السكر تماماً .

٥ - يضاف إليه عصير الليمون مع الاستمرار في التقليب ويغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .

٦ - يرفع من على النار ويصنى بشاشة ويعبأ في الزجاج الجاف المعقم ويحكم الغطاء ويخزن في مكان جاف متجدد الهواء .

### شراب الخروب

١ - تغسل ٢ كيلو من الخروب وتجفف تماماً ثم تدق وتنقع في لترين من الماء مدة ١٢ ساعة ثم يصنى ماء النقع .

٢ - يضاف للخروب مقدار من الماء ويرفع على النار ويغلى مدة ١ ساعة ثم يصفى منه الماء ويضاف لماء النقع السابق ويكيل السائل .

٣ - يضاف لكل لتر سائل من ١ ١/٤ : ١ ١/٢ كيلو سكر ويقلب الخليط جيداً ، ثم يغلى مدة ٥ دقائق مع نزع الريم .

٤ - يضاف ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون لكل لتر سائل ويغلى الشراب مدة ٥ دقائق أخرى مع نزع الريم .

٥ - يصنى الشراب ويعبأ في زجاجات جافة ويحكم غطاؤها .

## شراب التمر هندي

المقادير :

١ كيلو تمر هندي أحمر ، ١ كيلو تمر هندي أسود | ٢ ١/٢ لتر ماء ( ١٠ كوب ) .  
٣ كيلو سكر سنتر فيش | ٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يغسل التمر هندي ويقطع قطعاً صغيرة وينقع في مقدار من الماء يكفي لتغطيته ( ويشترط ألا تزيد هذه السمية عن ٦ كوبات ) مدة ١٢ ساعة .
- ٢ - يرفع على النار ويغلى مدة ٥ دقائق فقط ثم يصفى بالمصفاة ثم بالشاشة .
- ٣ - يكيل الناتج من التصفية لمعرفة مقدار الماء الواجب إضافته لتكملة المقدار ٢ ١/٢ لتر ( ١٠ كوب ) .
- ٤ - يضاف هذا المقدار من الماء على مقدار السكر ويرفع على النار ليعقد مع نزع الرغيم .
- ٥ - يضاف عليه التمر هندي المصفى السابق ويترك يغلى غلوة واحدة حتى يبقى التمر هندي حافظاً لطعمه الطبيعي بقدر الإمكان .
- ٦ - يضاف عصير الليمون ويترك الشراب يغلى على النار مدة ٣ : ٥ دقائق .
- ٧ - يصفى الشراب ويبعد في زجاجات معقمة ويحكم غطاؤها وتحفظ في مكان جاف متجدد الهواء .

## شراب الكر كدية

المقادير :

١ كيلو كر كديه ، ٣ لتر ماء | جرام من بنزوات الصوديوم لكل لتر شراب  
٢ ١/٢ - ٤ كيلو سكر سنتر فيش | ٤ ملاعق كبيرة من عصير ليمون

الطريقة :

- ١ - يغسل الكر كديه وينقع في الماء ويترك مدة ١٢ ساعة - يصفى ويكيل ويتم
- لثلاث لترات ( ملء ١٢ كوب ) .
- ٢ - يضاف إليه السكر تدريجاً ويقلب آنفاً فأنه يترك في مكان جاف .



وضع السكر كديه على النار بتاتا لثلا يسود لونه .

٣ — يصنى ويكيل الشراب لمعرفة مقدار البنزوات الواجب إضافتها .

٤ — تذاب بنزوات الصوديوم فى مقدار ٤ ملاعق من الماء المغلى ثم تضاف للشراب

٥ — يضاف عصير الليمون ويقلب الشراب جيداً .

٦ — يصنى بشاشة ويعبأ فى زجاجات نظيفة جافة معقمة ويحكم غطاؤها وتخزن فى مكان جاف متجدد الهواء .

### الشراب الصناعى

عبارة عن محلول سكرى مضاف إليه زيت عطرى كزيت الورد والبنفسج بلسب مخصوصة ويلون باللون المماثل للون الطبيعى ويتميز بشدة غزارة الطعم واللون والرائحة ويختلف هذا النوع عن الشراب الطبيعى بانخفاض قيمته الغذائية وانعدام الطعم الطبيعى الفاكه فيه وخلوه من الأحماض الطبيعية التى فى ثمار الفاكهة وهو من الأنواع الرخيصة الغير المستحبة ، ويقبل على استهلاكه طبقة معينة من الناس ، وتحرم صناعته بعض البلدان الأجنبية ، كما تقضى لوائح بعض هذه البلاد بضرورة بيان تركيبه على البطاقات الملصقة بالآوانى المعبأة .

#### المقادير :

٤ جرامات حمض الليمون	٢ كيلو سكر
١١ جرامات بنزوات الصوديوم	٥ — ٤ جرام زيت عطرى

#### الطريقة :

١ — يعمل محلول سكرى ويضاف إليه ملح الليمون ، ويغلى قليلا على النار .

٢ — يصنى ثم يترك حتى يبرد ثم تضاف البنزوات بعد إذابتها .

٣ — يضاف الزيت العطرى وكذا اللون ويقلب جيداً ثم يعبأ ويقفل .

٤ — تلتصق البطاقات ويخزن .

ومن أصنافه الشائعة البنفسج ، الورد ، الليمون ، الموز ، البرتقال ، المانجو ، الفواولا

## التسكرير

هو عبارة عن أن يستبدل بعصير الفاكهة محلول سكرى مركز مع الاحتفاظ بصلابة أنسجة الثمار ولونها وشكلها الطبيعي بقدر المستطاع . وهذه العملية تتطلب وقتاً طويلاً حتى يتم استبدال المحلول السكرى بعصارة الثمار ، ويراعى في انتخاب الثمار لهذه العملية أن تكون صلبة القوام غير تامة النضج .

طريقة التسكرير :

- ١ - الفرز : تفرز الثمار ويزال التالف منها ثم تغسل جيداً وتجفف .
- ٢ - تحضير الفاكهة : تقشر الثمار كما في التفاح والكمثرى وتقطع إن كانت كبيرة الحجم أو تنقب ثقباً رقيقاً كما في الكمكوات والمواخ الصغيرة حتى ينفذ المحلول السكرى إلى داخلها وحتى لا تتجمد ، ويجب اجتناب استعمال الإبر المصنوعة من الحديد في الشقيب .
- ٣ - التبخير : تعرض الفاكهة لغاز ثانى أكسيد الكبريت وذلك لتحسين لونها وقتل الأحياء الدقيقة الملوثة لها وإيقاف فعل الإنزيمات التى تعمل على أكسدة لونها . - فى المعامل تعرض الفاكهة لهذا الغاز داخل حجر الكبريت - أما فى المنازل فيكتفى بصندوق له غطاء وبوسطه سطح مستو من القماش اللين فتوضع الثمار على القماش ويحرق كبريت العمرد فى الصندوق فيتخلل النار جميع سطح الثمار - وتوقف المدة اللازمة لهذه العملية على الرطوبة فى الفاكهة ، فكلما كثرت قلت مدة التعريض ( التبخير ) وكثيراً ما يستغنى عن عملية التبخير بالمنازل .
- ٤ - غسل الفاكهة بعد التبخير : تغمر الثمار بعد التبخير فى ماء فى درجة الغليان مدة عشر دقائق - أما الثمار الصلبة فتغسل مرة ثانية بالماء البارد لتطرية أنسجتها .
- ٥ - المحلول السكرى : يجب أن تكون كميته كافية لغمر الثمار المراد تسكيرها ؛ وتكون نسبة السكر فيه قليلة فى بدء العملية ثم تركز تدريجياً هكذا :  
( ١ ) يعمل محلول سكرى مخفف بنسبة ١ كيلو سكر لكل لتر ماء وجرام حمض ليون ويفضل دائماً أن تكون المادة السكرية المستخدمة من جزء واحد من سكر الجلو كوز وجزءان من سكر القصب لئلا تجف عند استعمال سكر القصب فقط .

(ب) يغلى المحلول السكرى على النار قليلاً ثم يضاف إليه الفاكهة المجهزة وتغلى مدة ثلاث دقائق ثم توضع بعد ذلك فى أوان غير عميقة معدة للتسكير مصنوعة من الفخار المدهون ثم تترك النار فيها مدة ٢٤ ساعة بعد تغطيتها تماماً بالمحلول الذى أغليت فيه .

(ج) تذلّل الفاكهة من المحلول السكرى ويوضع المحلول بمفرده على النار وترداد كثافته بإضافة سكر بمقدار ١٥٠ جرام لكل لتر ماء أضيف عند بدء عمل المحلول

(د) تكرر العملية بإغلاء المحلول وزيادة تركيزه ونقع الثمار فيه حتى تصل كمية السكر المستعملة إلى كيلو سكر لآلر السائل .

(هـ) تترك الفاكهة مغمورة فى المحلول السكرى فى مكان بارد لحين الرغبة فى تسكيرها وحينئذ تذلّل من المحلول وتصفى من الزائد منه وتجفف إما بتعريضها للجو أو بتجفيفها بقطعة رطبة من القماش اللين - ثم يحضر محلول سكرى مركز مشبع من السكر القصب ويغلى ثم يبرد قليلاً حتى يبدأ فى التبلور فتوضع فيه الثمار مدة بضع دقائق ، ثم ترفع منه وتعرض للجو حتى تجف .

٦ - تلف بورقة سلوفان أو ورق زبد ويليه غطاء من الورق المفصض .

## الباح المسكر

١ - يغسل الباح ويقشر ويسلق وتزرع النواة ويحشى ويعاد سلقه حتى يقرب من النضج كما فى عمل مربى الباح رقم ١ ( صفحة ٧٩٤ ) .

تتبع الطريقة العامة للتسكير من بند ٥ - ٦ ( صفحة ٨٢١ - ٨٢٢ ) .

## التفاح المسكر

١ - يحسن استعمال التفاح البولس الصغير الحجم أو يستعمل التفاح الأمريكانى الصغير .

٢ - يقشر رفيعاً وتترك الثمار صحيحة أو تشق الواحدة نصفين .

٣ - يغلى مقدار من الماء ويضاف إليه بضع وحدات من التفاح المجهزة وتترك مدة ٥ دقائق ثم تذلّل باحتراس وتوضع فى مصفاة وتكرر العملية حتى يذهب المقدار

٤ - تتبع الطريقة العامة للتسكير من بند ٣ - ٦ ( صفحة ٨٢١ - ٨٢٢ ) .

## الكثيرى المسكرة

تعمل كالتفاح المسكر تماماً بانتخاب الثمار الصغيرة الصلبة .

### مسكر المشمش

- ١ - نلتخب الوحدات الكبيرة الممتلئة اللحم وتغسل جيداً وتشق من جنب واحد وتنزع النواة باحتراس وتستبدل النواة بقطعة مشمش .
- ٢ - يغلى مقدار من الماء ويأقى فيه المشمش قليلاً قليلاً وبعد دقيقتين ترفع هذه الوحدات بمقصوصة وتوضع على مصفاة، وتكرر العملية حتى ينتهى مقدار المشمش
- ٣ - يعمل محلول سكرى كما فى بند ٥ فى طريقة التسكر وتتم العملية حتى النهاية .

### مسكر الخوخ

- ١ - نلتخب الثمار الصلبة وتغسل وتسلق بنواتها مدة ٥ دقائق .
- ٢ - تتم كالمشمش تماماً .

### التين المسكر

- ١ - ننتخب الثمار الصلبة الغير الناضجة تغسل جيداً ثم تسلق مدة ٥ دقائق وترفع وتوضع على مصفاة .
- ٢ - تتبع الطريقة العامة للتسكر من بند ٥ - ٦ ( ص ٨٢١ - ٨٢٢ ) .

### مسكر اللارنج الأخضر الصغير

- ١ - تستعمل ثمار اللارنج الخضراء الصغيرة الحجم جداً ( حجم عين الجمل ) .
- ٢ - تغسل جيداً وتثقب ثقوباً رفيعة باستعمال قطعة خشب رفيعة ( خلة ) أو سيخ رقيق من المعدن لسهولة دخول المحلول السكرى ومنعاً من تجمدها أثناء التسكر .
- ٣ - يوضع فى إناء ويغطى بالماء البارد ، ويرفع على النار ويغلى مدة ٥ دقائق ويستبدل الماء بمقدار آخر من الماء البارد وتكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات
- ٤ - تتبع الطريقة العامة للتسكر من بند ٥ - ٦ ( ص ٨٢١ - ٨٢٢ ) .

## الكهكوات المسكر

يعمل كاللارنج المسكر السابق تماماً .

### قشر اللارنج المسكر

١ - يبشر اللارنج وينزع القشر باحتراس ويقطع دوائر صغيرة قطرها بوصة وتلضم الدوائر بالحيط أو يقطع شرائح عرضها حوالي ٣ سم وتلف بعضهم على بعض وتلضم بالحيط .

٢ - يوضع اللارنج في مقدار من الماء البارد يكفى لتغطيته ويرفع على النار ويغلى مدة ٥ دقائق ثم يلقى في الماء ، وتكرر العملية مرتين أو ثلاث مرات حتى يقرب القشر من النضج .

٣ - يرفع من الماء ويوضع على مصفاة .

٤ - تذبح الطريقة العامة للتسكير من بند ٥ - ٦ ( ص ٨٣١ - ٨٢٢ ) .

ملحوظة : قبل تمام جفاف دوائر اللارنج تلتصق كل دائرتين معاً ، ويمكن وضع لوزة صحيحة أو فستق أو لوز مفري بين الطبقتين ، أو يقتصر على لصق الدائرتين معاً وتجميل الحواف بالفستق المفري .

### قشر الليمون الهندى المسكر

يعمل كمسكر قشر اللارنج تماماً .

### قشر البرتقال المسكر

١ - يسكر قشر البرتقال السميك وأفضل الأنواع قشر البرتقال اليافاوى .

٢ - يعمل كقشر اللارنج المسكر ويستغنى عن تغيير مياه الساق .

### تسكير قشر الموالح المستعمل للحلوى

أنواع الموالح المسكرة التى تستعمل فى عمل وتجميل الحلوى والكمك الخ هى قشر اللارنج والليمون الهندى والأضاليا والبرتقال ، وتسكيرها كالسابق ، غير أن القشر إما أن يقطع أنصافاً أو أرباعاً ويسكر كما هو .

## الحفظ باستعمال المواد الحافظة الكيميائية

المادة الحافظة هي التي تستطيع أن تؤخر أو تعوق أو توقف عملية التخمير أو الخمرضة أو التحليل في الطعام . ومعظم المواد الحافظة ضارة بالجسم ، وأقلها ضرراً أحماض الكبريتوز المخفف جداً وبنزوات الصوديوم الشائعة الاستعمال بسبب ضئيلة وتستخدم هذه المادة عادة في حفظ الشراب وعصير الفاكهة التي لا يراد تعريضها للحرارة .

### عصير الفاكهة

هو عصير الفاكهة الطبيعية المستخرج منها بالعصر ، ويستهلك على حالته الطبيعية أي بدون إضافة أي مادة تغير من طعمه ونكهته المميزة له .

ويعتبر عصير الفاكهة من المواد ذات القيمة الغذائية الكبيرة لاحتوائه على الكربوهيدرات والأحماض والفيتامينات ، علاوة على أهميته الاقتصادية الكبيرة حيث يقتصر استخراج العصير على ثمار الفاكهة غير الصالحة للاستهلاك الطازج بالنسبة لصغر حجمها أو لعدم تناسب شكلها ، كذلك تحفظ لاستخدامها في وقت تنعدم فيه ثمار الفاكهة الطبيعية أو تقل .

### الأنواع المبرمجة لثمار الفاكهة المستعملة في صناعة العصير :

- ١ - ثمار الموالح وأهمها البرتقال والجريب فروت والليمون وتستخدم في عمل العصير والشراب .
- ٢ - ثمار الشليك والمان والآناس ويحضر منها العصير والشراب .
- ٣ - ثمار العنب ويستخرج منها عصير العنب ومنه يصنع النبيذ والخل .
- ٤ - ثمار التفاح ويستخرج منها السيدر والعصير ومنه يصنع الخل .

## عمليات تحضير وحفظ الفاكهة

### ١ - استخراج العصير :

- (أ) تلتخب الثمار السليمة وتنظف على حسب نوعها ثم تغسل وتجفف جيداً .  
(ب) في الثمار اللحمية الصلبة نوعاً كالنفاخ والعنب الأحمر والكريز تهرس أولاً ثم تسخن إلى درجة متوسطة من الحرارة بين ٦٠ - ٧٠° مئوية مدة ١٠ دقائق لتسهيل استخراج العصير ولا مستخلص لونه في حالة استخدام الثمار الملونة كالعنب الأحمر والشليك ثم يستخرج العصير بالعصر .  
(ج) الثمار الغنية بمصارتها كالموالح والرمان تعصر بدون هرس .

### ٢ - الترويق :

- ويقصد به فصل جميع أنواع المواد العالقة سواء أكانت كبيرة الحجم أو دقيقة كالسكرتين وأنواع البروتينات والمشويات وذلك باتباع الآتي :  
(أ) يترك العصير حتى يرسب ما به من رواسب في أوان من الفخار المظلي ( ماجور إسكندرانى أو آنية من الصاج مدة تتراوح بين ٦ : ١٢ ساعة ) .  
(ب) بفصل العصير الرايق ثم يرشح خلال كيس من القماش السميك أو كيس من اللباد .  
٣ - إضافة المواد الكيميائية الحافظة :

يضاف للعصير المرشح بنزوات الصوديوم بمقدار ١٠٣ جرام لكل لتر عصير بعد إذابتها في قليل من الماء المغلى ( حوالى ملعقتين كبيرتين ) .

### ٤ - التعقيم :

يعبأ العصير في الزجاجات المعقمة ويحكم غطاؤه بالفلين المعقم ثم بطبقة من الشمع .  
ملحوظة : يمكن الاستغناء عن إضافة بنزوات الصوديوم بتعقيم الزجاجات المملوءة في درجة حرارة تبلغ ١٨٠ فهرنهيت مدة ١/٣ ساعة .  
وقد شاع حفظ عصير الليمون بين ربات المنازل ، لاستعماله في وقت يقل فيه وجود الليمون ، ولذا سنورد فيما يلى كيفية حفظه .

## حفظ عصير الليمون

المقادير والطريقة :

- ١ - تلتخب الثمار الحالية من العطب وتغسل وتجفف جيداً ، ويشر مقدار ١ الكمية بشراً خفيفاً .
- ٢ - يضاف للبشر مقدار وزنه من السكر السنتر فيش ويدعك جيداً ويترك لحين الاستعمال .
- ٣ - يعصر الليمون ويصفى بقطعة شاش نظيفة جافة ضيقة الثقوب ثم يضاف إليه الزيت المستخرج من البشر ويترك العصير في إناء من الفخار أو الصاج مدة ٦ ساعات .
- ٤ - يفصل العصير الرائق ويصفى خلال قطعة قماش سميكة ثم يـكـيـل ويضاف لكل لتر منه ١٣ جرام من بنزوات الصوديوم مذابة في قليل من الماء المغلى ويقاب جيداً
- ٥ - يعبأ العصير في زجاجات نظيفة جافة قائمة اللون صغيرة الحجم ويحكم غطاؤها وتحفظ في مكان مظلم لئلا يؤثر الضوء على العصير فيغير من لونه ، ويلاحظ استعمال الزجاجات الصغيرة حتى تستهلك الزجاجات في مدة قصيرة فلا يفسد العصير .

## الحفظ باستعمال الملح والخل التخليل والتليج

التخليل هو حفظ المواد الغذائية ( الخضراء عادة ) في محلولات ملحية أو محلولات مخففة من الخل ، والغرض من عملية التخليل هو الاحتفاظ بالمواد الغذائية في حالة صالحة للتغذية بأن تتوافر فيه جميع الاعتبارات الصحية مع احتفاظ هذه المواد بعد الانتهاء من تحليلها بطعمها المميز لنوعها وبقوة صلابة أنسجتها ولونها على قدر ما تقتضى به طبيعة عملها التليج واستعمال الملح والخل يمنع البيئة الملائمة لنمو وتكاثر البكتريا . نظراً إلى ارتفاع درجة تركيز الملح في المواد المستخدمة إذ يتراوح مقدارها ما بين ١٠ : ١٥ ٪ ، أو تركيز حمض الخليك التي تبلغ ٣ : ٤ ٪ . مع ملاحظة تجنب تعريض سطح المحلولات الملحية إلى الهواء الجوى مباشرة حتى لا تتعرض لنمو بعض الخمائر ، ولذا يغطى سطح هذه المحلولات



المحتوية على الخضر المراد حفظها إما بطبقة من زيت أو طبقة من النبات الخضراء ، كالشبت أو ورق العنب أو الفلفل الأخضر .

### قوائم التخليل

- ١ - يمشط نمو وتكاثر بكتريا حمض اللكتيك التي تحفظ الخضر بتخمرها
- ٢ - يوقف نمو وتكاثر الأنواع الضارة من الأحياء الدقيقة التي تعمل على تلف الخضر
- ٣ - استخدام عصير الخضر ووضع محلول ملحي بدله .
- ٤ - يكسب الخضر ونكهة خاصة ويزيل طعمها الغض .

### تجهيزات الخضر للتخليل :

- ١ -- تفرز الأشياء المراد تخليلها وتجهز على حسب نوعها .
- ٢ -- تحفظ في محلول ملحي مدة تختلف باختلاف نوع الخضر . وفائدة هذه العمالة إعداد أنسجة الخضر لامتناس الخل أو محلوله بسرعة وإفية عند إضافته إليها ، وتخمّر الخضر خلال هذه الفترة ويتغير لونها وطعمها ورائحتها بفضل تأثير بكتريا حمض اللكتيك والمحلول الملحي فتفقد الخضر طعمها الغض وقوامها اللين ويصبح لحمها شفافاً تقريباً ، ويتغير لونها من اللون الأخضر إلى اللون الأصفر المائل إلى الأصفر أو إلى الأصفر أو إلى اللون الزيتوني الأدكن .
- ٣ -- ترفع الخضر التي يراد تخليلها في الخل من المحلول الملحي .
- ٤ -- تنقع في ماء ساخن عدة ساعات لإزالة القدر الزائد من الملح من الأنسجة .
- ٥ - تخزن في محلول من الخل العادي أو المنبل أو المضاف إليه الملح .

### المواد والأدوات المستخدمة للتخليل :

- ١ -- الملح : ويجب أن يكون نقياً خالياً من جميع أنواع الشوائب ، وأكثر هذه الشوائب هي أملاح الجير والمغنسيوم ، ويعتبر النوع الرشيد ذي اللون الأبيض أفضل الأنواع المستخدمة .
- ٢ -- الماء : ويجب أن يكون نقياً خالياً من المواد العضوية والقلوية وأملاح الحديد لأن هذه المواد تؤدي إلى سرعة التعفن وإيونة أنسجة الخضرا فضلاً عن تكوينها بيئة صالحة لنمو وتكاثر الأحياء الدقيقة الضارة بعمليات التخليل .

٣ - الحبل : تستخدم الأنواع الجيدة الحالية من الرائحة ، أن يكون رائقاً شفافاً خالياً من الرواسب الصلبة أو الأغشية العالقة أو الطافية ، وأن يكون قديماً غير حديث التحضير حتى تتوافر فيه النكهة المميزة للحبل الجيد .

٤ - التوابل : تقتصر فائدة التوابل في صناعة التخليل على إكساب الخضر نكهة خاصة ، وليس لها أى تأثير حافظ ، وأكثر الأنواع المستخدمة منها هى :  
القرنفل ، الزنجبيل ، القرفة ، جوزة الطيب ، الثوم ، الفلفل الأسود ، الشبث . وقد يستخدم الفلفل الأحمر أو مسحوق الخردل أو كلاهما لإكساب المخملات طعماً لاذعاً حريفاً . وتتلخص طريقة استعمال التوابل على وجه عام في إضافتها إلى المخملات الملحية أو الحالية بالمقدار المناسب ثم إغلاقها حتى تكتسب هذه المحلولات الطعم المرغوب فيه ، ثم تترك لتبزد ثم ترشح قبل استعمالها في التخليل .

٥ - المواد الملوّنة : كانت سلفات النحاس من المواد المستعملة في التلوين لإكساب الخضر اللون الأخضر الزاهى ، ولكنها الآن محرمة قانوناً ، وخصوصاً في البلاد الأجنبية كبريطانيا العظمى والولايات المتحدة ، وتوجد في الحاضر مواد ملونة غير سامة وهى من الصبغات النباتية أو الصبغات الناتجة عن تقطير قطران الفحم .

٦ - أدوات التخليل : وتتخذ إما من الفخار أو الزجاج أو الخشب (براميل) .

## طرق التخليل

تنقسم طرق التخليل قسمين رئيسيين :

- ١ - طريقة التخليل بالملح الجاف كما في الزيتون الأسود والسردين .
- ٢ - طريقة التخليل بواسطة المحلولات الملحية كما في الزيتون الأخضر والخيار الخ

الطريقة الأولى (الملح الجاف) :

- ١ - تجهز الخضر بعد فرزها ويضاف إليها الملح الجاف بنسب تختلف باختلاف الصنف المراد تخليله ثم يمزج الملح جيداً بالخضر .
- ٢ - يوضع ثقل خشى أو صخرى صلب على السطح العلوى للخط حتى تبقى مغمورة تحت سطح المحلول الملحي الذى يتكون بعد أيام قليلة .

٣ - بعد ثلاثة أو أربعة أيام يضاف مقدار آخر من الملح، مع ملاحظة توزيع الملح بانتظام على السطح فقط ، أى بدون تقليب ، وتكرر هذه العملية ٣-٥ مرات على حسب النوع المستعمل .

### الطريقة الثانية (المحلولات الملحية) :

١ - يجهز محلول ملحي ذو درجة تركيز قدرها ١٠٪ / ١٠٠ جم ملح لكل لتر ماء ويضاف للنخضر المراد تحليلها بعد تجهيزها .

٢ - يغطى سطح المحلول الملحي بطبقة عازلة كالزيت لمنع تلوثها بالأحياء الدقيقة الصادرة .

### النقط الواجب مراعاتها في التخليل :

- ١ - استعمال ماء نقي خال من الشوائب المضرّة .
- ٢ - استعمال ماء نقي خال من المواد القاوية والمضوية وأملاح الحديد .
- ٣ - إزالة المواد الطافية على سطح المخلات باستمرار .
- ٤ - البدء في تحليل الخضر قبل أن يتسرب إليها الفساد .
- ٥ - مراعاة انغمار المخلات تحت سطح المحلولات الملحية على الدوام .
- ٦ - استخدام محلولات ملحية غير مركزة في بدء عمليات التخليل ثم رفع درجات تركيزها تدريجاً .

## المخلات على الطريقة البلدية

### اللفت المخلل (رقم ١)

- ١ - يغسل اللفت جيداً بفرجون لإزالة جميع المواد العالقة به ويشطف جيداً .
- ٢ - تقطع الأوراق (العروش) ثم تشق الواحدة لأربع أجزاء ، بشرط أن تظل متصلة من القاعدة ، أما الوحدات الصغيرة فكثيراً ما تترك صحيحة .
- ٣ - يوضع اللفت في آنية التخليل ومعه قليل الجزر البلدى أو قطعة صغيرة من البنجر لتحسين اللون ثم يغطى بمحلول ملحي ( ملعقتان ملح لكل لتر ماء ) .
- ٤ - تغطى الآنية وتترك حتى يتم تحليل اللفت .

## اللفت المخلل (رقم ٢)

- ١ - يغسل كالسابق ، ويقطع أشكالاً زخرفية باستعمال سكين خضر خاص مشرشر أو بالمقاطع الخاصة ثم يخلل كاللفت المخلل رقم ١ .  
الفاقل المخلل

يفسل الفلفل ويوضع في ماء مملح ويترك حتى ينضج ، وقد يضاف ماء التخليل جزء من الخل .

## مخلل الجزر الأفرنجي الأصفر

- ١ - يغسل الجزر السليم المتوسط الحجم ، ويقطع أشكالاً زخرفية بالسكين أو بالمقاطع الخاصة .
- ٢ - يسلق نصف سلق في الماء والملح ، وقد يخلل بدون سلق .
- ٣ - يترك حتى يبرد تماماً في حالة سلقه ، ثم يوضع في إناء التخليل ويغطى بمحلول ملحي ( ملعقتان ونصف ملعقة ملح لكل لتر ماء ) ويغطى الإناء تماماً ويترك حتى ينضج الجزر .

## الخيار المخلل

- ١ - تلتخب الوحدات الصغيرة الصلبة وتغسل جيداً .
- ٢ - توضع في إناء التخليل ويصب عليها أحد المحاليل الآتية :  
( أ ) محلول ملحي ( ملعقتان ملح لكل لتر ماء ) .  
( ب ) سائل نصفه محلول ملحي كالسابق ، والنصف الآخر خل عنب أبيض .
- ٣ - قد يضاف لآنية التخليل بضع فصوص من الثوم أو الثوم والكرفس أو الكرفس والشطة أو الفلفل الأخضر الحريف ، ويختلف هذا تبعاً للرغبة .
- ملحوظة : ١ - يجب أن يظل الخيار مغموراً في المحلول وذلك بالشقبل عليه .
- ٢ - يزال الزيم الأبيض حال تكونه على السطح لأنه يعمل على نعومة وسرعة تلفه

### مخلل البصل على الطريقة البلدية

- ١ - يمتخب البصل الناضج الصغير الحجم ويوضع في قدر من الفخار وينطى بمحاول ملحى ( ملعقتان ملح لكل لتر ماء ) .
- ٢ - يحكم غطاء القدر وتوضع في الشمس مدة ٤٠ يوماً .
- ٣ - يقشر البصل ويقدم أو يقشر ويوضع في قليل من الخل المخفف بالماء المغلي البارد

### مخلل الباذنجان الأسود البلدى

- ١ - يغسل الباذنجان البلدى الصغير الحجم ويسلق نصف سلق في ماء بمالح .
  - ٢ - يرفع من الماء ويشق بالطول ويحشى على حسب الرغبة بنوع من الحشو الآتى:  
( أ ) ثوم مدقوق ناعماً مع كسبرة جافة وقليل من الملح والشطة .  
( ب ) ثوم مدقوق ناعماً مع كسبرة جافة وقليل من الملح والشطة والمقدونس المفرد  
( ج ) ثوم مدقوق ناعماً مع كسبرة جافة وقليل من الملح والشطة والكرفس المفرد  
( د ) ثوم مدقوق ناعماً مع الملح والشطة .
  - ٣ - يرص في برطمان ويغطى بالخل المغلي البارد ، أو بخليط من الخل والماء المالح المغلي البارد ، ويمكن أكل الباذنجان بعد يومين أو ثلاثة أيام .
- ملحوظة : إذا استعمل الحشو المحتوى على الكرفس المفرد تلف كل باذنجانة بعرق من الكرفس للمحافظة على الحشو ، ثم يرص الباذنجان ، وقد يوضع معه كمية من الثوم لمقشور الصحيح .

### الليمون المخلل

- ١ - تلتخب النار الناضجة الكبيرة الحجم السليمة من العطب وتغسل جيداً وتشق الواحدة أربعة أجزاء بشرط أن تظل متصلة من القاعدة .
- ٢ - يخلط العصفر بالحبة السوداء والملح بنسبة ١٠ ملاعق كبيرة عصفر ، ٥ ملاعق كبيرة ملح ، ملعقة كبيرة حبة سوداء .
- ٣ - يملأ الوسط بجزء من الخليط السابق ويرص الليمون بإحكام في الأنية المعدة للتخليل .
- ٤ - يغطى الليمون على حسب الرغبة ، إما بعصير الليمون المصفى أو بخل العنب الأبيض .

٥ - يضغط على الليمون ويوضع قليل من القشر على السطح ويحكم الغطاء ويترك في مكان جاف متجدد الهواء حتى يتم تخليله .

### الزيتون الأخضر المخلل ( رقم ١ )

١ - تختار الثمار الخضراء الصلبة الأنسجة وتغسل جيداً ، ثم تغطى بمحلول ملحي ( ملعقة كبيرة لكل لتر ماء ) وتترك مغمورة فيه مدة ١٠ أيام .

٢ - يرفع الزيتون من المحلول الملحي ويغسل ويوضع في إناء التخليل المعد .

٣ - يغطى بسائل مكون من محلول ملحي ( ملعقتان ونصف ملعقة لكل لتر ماء ) وعصير ليمون بحيث يكون  $\frac{1}{4}$  السائل عصير ليمون ،  $\frac{2}{3}$  محلول ملحي أو  $\frac{1}{4}$  السائل عصير ليمون ،  $\frac{1}{4}$  محلول ملحي .

٤ - يضغط على الزيتون باليد قليلاً للتأكد من تمام تغطيته ، وقد يوضع على السطح مقدار من قشر الليمون .

٥ - يغطى إناء التخليل بغطائه المحكم ويترك الزيتون في مكان دافئ حتى يتم تخليله ويستغرق ذلك حوالي ٣ أسابيع .

### الزيتون الأخضر المخلل ( رقم ٢ )

١ - تختار الثمار الخضراء كبيرة الحجم صلبة الأنسجة .

٢ - توضع في برطانات مع حلقات رفيعة من الليمون في طبقات متبادلة ثم يضغط عليها جيداً باليد .

٣ - يغطى الزيتون بمحلول ملحي ( ملعقتان ملح لكل لتر ماء ) ويضغط عليها ثانياً باليد للتأكد من تمام تغطيته بالمحلول الملحي .

٤ - تغطى البرطانات بالغطاء المحكم وتترك مدة أسبوع ثم تفتح ويضاف لها مقدار من الملح بواقع ملعقة كبيرة لكل لتر ماء سبق استعماله لتخليل الزيتون - ثم تغطى البرطانات وتترك حتى يتم ذوبان الملح .

٥ - يوضع مقدار من الزيت على كل برطمان حتى تتكون طبقة سمكها قيراط .

٦ - يحكم غطاء البرطانات وتترك في مكان دافئ حتى يتم تخليل الزيتون .

ملحوظة: يمكن إضافة بضع قرون من الفلفل الأخضر الصغير الحريف بين طبقات الزيتون

## الزيتون الأخضر المخمل ( رقم ٣ )

- ١ - تلتخب الثمار الخضراء الصلبة ( ويفضل استعمال الزيتون العجيزى ويغسل جيداً ثم يعمل بكل ثمرة شق طولى غير عميق بطرف السكين .
- ٢ - تنقع الثمار فى ماء بارد غير مملح يكفى لتغطيتها مدة ٢٤ ساعة .
- ٣ - يستبدل الماء بمقدار آخر نظيف غير مملح وتنقع به الثمار مدة ٢٤ ساعة أخرى .
- ٤ - يغسل الزيتون ويوضع فى برطمانات التخليل المعدة ويغطى بسائل ويكون من محلول ملحي ( ملحقة لتر ) وعصير ايمون بحيث لا يقل عصير الليمون المستعمل عن  $\frac{1}{4}$  مقدار السائل .
- ٥ - تغطى البرطمانات وتترك مدة أسبوع ثم تفتح ثانياً ويضاف إليها مقدار من الملح بواقع ملعقة كبيرة لكل لتر سائل سبق استعماله لتغطية الزيتون .
- ٦ - توضع طبقة من الزيت ثخانتها قيراط على سطح كل برطمان ثم يحكم الغطاء ويترك الزيتون فى مكان دافئ حتى يتم تخليله .

## الزيتون الأخضر المخمل المحشو

- ١ - تختار الثمار الخضراء كبيرة الحجم صلبة الأنسجة ( زيتون تفاحى ) وتغسل جيداً ثم ينزع النوى باحتراس بالآلة الخاصة أو بمقوار رفيع .
- ٢ - تنقع فى ماء بارد غير مملح يكفى لتغطيتها مدة ثلاثة أيام مع تغيير الماء مرة كل ٢٤ ساعة .
- ٣ - تعد الخضرة المستعملة للحشو والتخليل كالآتى :  
( أ ) يقشر الجزر الأفرنجى الأصفر ويقطع حلقات متساوية لفوهة الزيتون ثخانتها  $\frac{1}{4}$  سم .  
( ب ) يغسل الكرفس جيداً ويفرى .  
( ج ) يغسل قليل من الفلفل الأخضر الحريف ويقطع حلقات متوسطة .  
( د ) يقشر قليل من فصوص الثوم وتترك صحيحة .
- ٤ - تحشى وحدات الزيتون بقطعة من الكرفس ثم تسد الفوهة بحلقة الجزر

٥ - يوضع الزيتون في برطمان التخليل وبينه طبقات رفيعة من الكرفس والفلفل المقطع ووحيدات الثوم .

٦ - يغطى الزيتون بسائل ثائه من محلول ملحي ( ٢ ملاعق ملح لكل لتر ) ، وذلك من عصير ليمون ، والثالث الأخير من خل عنب أبيض .

٧ - توضع طبقة من الكرفس والفلفل والثوم على السطح وفوقها طبقة من الزيت

٨ - يحكم غطاء البرطمان ويترك الزيتون في مكان دافئ حتى تحلله .

### تخليل الزيتون الأسود

١ - تلتخب الثمار السوداء الناضجة تماماً وتفرز .

٢ - يغلى مقدار من الماء ويلقى فيه الزيتون ثم يمشل بسرعة ويجفف ويعرض للشمس يوماً أو يومين مع تقلبيه آناً فآناً حتى يجف

٣ - تعد آنية التخليل وهى :

( أ ) برميل صغير مثقب من أحد جهتيه أو .

( ب ) صفيحة نظيفة جداً مثقبة القاع . أو

( ج ) قدر من الفخار أو برطمان زجاج .

٤ - يوضع الزيتون والملح الرشيدى في إناء التخليل المختار في طبقات متبادلة ( ١ كيلو ملح لكل ٥ كيلو زيتون ) ، ويغطى السطح بطبقة من الملح ، ثم يوضع فوقها ثقل وتوضع في مكان دافئ مدة أسبوع .

٥ - يرفع الثقل ويقب الزيتون ويصفى الماء في حالة استعمال البرطمان أو القدر ، ثم يغطى السطح بطبقة من الملح وينقل ويغطى ويترك مدة أسبوع آخر .

٦ - تكرر العملية ثلاث مرات أو أربعة .

٧ - يغسل بالخل ويعبأ في برطمانات مع قليل من الخل أو الزيت ، أو يوضع محلول ملحي ( ملعقتان لكل لتر ) ، وعند الاستعمال يغسل بالخل ويخلط بقليل من زيت الزيتون .

### الكرب الأبيض المحلل

تفصل الأوراق الخارجية الخضراء ويستغنى عنها ، ثم تفصل الأوراق الباقية |



- ١ - يغسل جيداً ويسلق قليلاً من ماء مملح مضاف إليه قليل من الكُمون .
- ٢ - تزال العروق الغليظة التي بوسط الورق وتقطع قطعاً مناسبة .
- ٣ - يوضع في البرطمان المعد ويغطى بسائل نصفه ماء مملح والنصف الآخر خل .  
وأحياناً يوضع معه بضع فصوص من الثوم والشطة .

## المخللات على الطريقة الأفرنجية

الخيار الرفيع المخلل Cherkins

المقادير :

- خيار صغير الحجم جداً .  
خل يكفي لتغطيته ، وإضاف لكل لتر من هذا الخل ملعقة شاي مسطحة من البهار  
الأفرنجي Mixed or Allspice ، وملعقة شاي من الفلفل الأسود الصحيح .

الطريقة :

- ١ - يغسل الخيار ويغطى بمحلول المالحى ( ملعقتان لسكل لتر ) ويترك به مدة ٣ أيام
- ٢ - يرفع الخيار من المحلول المالحى ويصفي ويجفف جيداً ثم يرص باحكام في برطمان بسعة
- ٣ - يغلى ما يكفي من الخل لتغطية الخيار ومعه البهار الأفرنجي والفلفل الصحيح  
بالمقادير المذكورة سابقاً مدة ١٠ دقائق ، ثم يصب الخل المغلى فوق الخيار .
- ٤ - يغطى البرطمان جيداً ويترك في مكان دافئ اليوم التالى ، ثم يصفي الخل من  
فوق الخيار في كزرولة أو حلة .
- ٥ - يعلى الخل ويصب وهو يغلى فوق الخيار ، ويعطى الإناء ويترك لليوم التالى .
- ٦ - تكرر العملية حتى يكتسب الخيار اللون الأخضر المرغوب فيه ( مرتين أو  
ثلاث مرات
- ٧ - يرص الخيار في إناء زجاجى ذى فوهة واسعة ، ويغطى تماماً بخل نظيف جديد .
- ٨ - يحكم غطاء البرطمان ويحفظ في مكان جاف متجدد الهواء

## الفاصوليا المخللة

المقادير: ١١ كيلو فاصوليا خضراء طازجة - قليل من ورق العنب .

لترخل ، شاشة محتوية على التوابل الآتية :

٣٠ جرام فلفل أسود صحيح ، ملعقة كبيرة مسطحة ملح ، ملعقة كبيرة مسطحة بهار

أفرنجى ، ملعقة كبيرة مسطحة جذر زنجبيل مدقوق خشن ، بصلة مفرية ، فصين من الثوم

الطريقة :

١ - تغسل الفاصوليا وتجهز بنزع خيوطها الجانبية . ولما أن تترك صحيحة أو تشق

وتقطع الثمرة نصفين عرضاً ، ثم تغطى بمحلول ملحي بنسبة ٢ ملعقة كبيرة للتر وتترك مدة ٣ أيام .

٢ - تربط التوابل في الشاشة وتوضع في الخل وتبقى منقوعة مدة ٣ أيام .

٣ - يوضع قليل من ورق العنب في كزرولة وفوقه الفاصوليا ( التي سبق نقعها في الملح ) ثم تغطى الفاصوليا بورق العنب ويصب فوقها مقدار من الماء الملحي المغلي ، وترفع على النار وتطهى ببطء بضع دقائق .

٤ - تصفى الفاصوليا من ماء السلق وتوضع باحكام في البرطمان .

٥ - يرفع الخل والشاشة المحتوية على التوابل على نار هادئة مدة ١ ساعة ، ثم تلقى الشاشة ويصب الخل وهو يغلى فوق الفاصوليا بحيث يغطيها ثم يغطى الإناء ويترك لليوم التالى .

٦ - يصفى الخل من فوق الفاصوليا ويغلى ويصب بسرعة فوق الفاصوليا ويغطى البرطمان ويترك لليوم التالى وتكرر العملية مرة ثانية .

٧ - يغطى البرطمان بغطاء محكم وتحفظ في مكان جاف متجدد الهواء .

## التقديط المخلل ( رقم ١ )

الطريقة :

قنيطرة بيضاء يابسة	ملء ملعقة شاي بذور فلفل (١) ، ٨ قرنفلات { تربط في شاشة
لترخل عنب أبيض ، ملح ناعم	

(١) نفثرى من عمل العبارة ومى بذور الفلفل الاخضر ولها طعم حريف .

### الطريقة :

- ١ - يغسل القنبيط جيداً في ماء وملح ثم يقطع قطعاً مناسبة وتوضع في طبق رترش بطبقة من الملح وتترك ٦ ساعات .
- ٢ - توضع الشاشة المحتوية على التوابل في الخل ويرفع على النار ويغلى مدة ١/٢ ساعة ثم يترك حتى يبرد تماماً .
- ٣ - يصفى القنبيط جيداً من الملح والماء الذي نتج من تمليعه ويرص في البرطمان التنظيف الجاف .
- ٤ - يصب الخل على القنبيط بشرط أن يغطيه تماماً ، يحكم غطاء البرطمان ويترك القنبيط مدة لا تقل عن ثلاث أسابيع حتى يتم تخليله ، ثم يستعمل .

### القنبيط المخال (رقم ٢)

المقادير السابقة ويستغنى عن القرنفل

### الطريقة :

- ١ - يغسل القنبيط جيداً ويقطع قطعاً مناسبة ثم يوضع في إناء به ماء وملح مغلي ويترك يغلي مدة ٥ دقائق ، ثم يرفع ويصفى من الماء ويترك ليبرد تماماً .
- ٢ - توضع الشاشة المحتوية على بذور الفلفل والبهار الأفرنجي في الخل ويرفع على النار ويغلي مدة ١/٢ ساعة ثم يترك حتى يبرد تماماً .
- ٣ - يرص القنبيط في البرطمان طبقات متساوية منتظمة ويرش على كل طبقة قليل من بذور الفلفل والبهار الأفرنجي .
- ٤ - يصب عليه الخل المعد حتى يغطيه تماماً .
- ٥ - يغطي البرطمان جيداً ويترك حراً إلى ٣ أسابيع حتى يتم تخليل القنبيط ثم يستعمل .

### مخلل القنبيط والبصل

### المقادير :

مقادير متساوية من القنبيط اليابس والبصل الصغير .  
خل يكفي لتغطية ، ويضاف لكل لتر منه المقادير الآتية :  
ملعقة شاي مسطحة من كل صنف آت :

- بذور فلفل حريفة . بهار أفرنجى . فلفل أسود مطحون .  
ملء ملعقة كبيرة من كل صنف آت :  
مسحوق الكارى . الخردل (مستردة) . ملح ناعم . كركم .  
٣ ملاعق كبيرة من عصير ليمون .

الطريقة :

- ١ - يوضع فى إناء مقدار من الماء يكفى لتغطية القنبيط ويضاف لكل لتر منه  
ملعقتان كبيرتان من ملح ويرفع المحلول الملحى على النار يغلى مدة ١٠ دقائق  
ثم يترك حتى يبرد تماماً .
  - ٢ - يقطع القنبيط قطعاً صغيرة نوعاً ويوضع فى المحلول الملحى مدة يومين بشرط  
أن تكون القطع مغمورة تماماً فى الماء .
  - ٣ - ترفع القطع من الماء ثم تصفى جيداً .
  - ٤ - يقشر البصل ويوضع فى طبقات متبادلة مع القنبيط ويرش على كل طبقة كمية  
قليلة من بذور الفلفل والبهار الأفرنجى .
  - ٥ - يمزج الفلفل الأسود والكارى والملح والمستردة بالليمون ثم يضاف الخل  
بالتدريج حتى يصير الخليط ناعماً ثم يصب على البرطمان المحتوى على البصل  
والقنبيط بحيث يغطيه تماماً .
  - ٦ - يحكم غطاء البرطمان ويترك حتى يتم تخليه ويستغرق ذلك ٣ - ٤ أسابيع .
- مخلل البصل على الطريقة الافرنجية

المقادير : بصل تخليل صغير ، خل عنب أبيض يكفى لتغطيته .

الطريقة :

- ١ - يقشر البصل بسكين من المعدن ويلقى فى إناء به ماء مغلى مملح بحيث يكون طبقة  
واحدة ويترك حتى يشف لونه .
- ٢ - يرفع بمقصوصة ويلف فى قطعة قماش جافة نظيفة ويترك بها حتى يبرد تماماً  
( وتكرر العملية حتى ينتهى مقدار البصل المراد تخليه ) .
- ٣ - يرفع الخل على النار ويغلى مدة ٥ دقائق .

- ٤ - يرص البصل في البرطمان المعد ويصب عليه الخل وهو ساخن نوعاً ويترك البرطمان بدون تغطية حتى يبرد الخل تماماً .
- ٥ - يغطى بغطاء محكم ويترك في مكان جاف متجدد الهواء .

## مخلل الكوسة

### المقادير :

- كوسة ، ويفضل النوع الصغير الحجم جداً .
- خل يكفي لتغطية الكوسة ، ويضاف لكل لتر منه المقادير الآتية :
- ملعقة كبيرة زنجبيل ( يدق خشناً ) ، ملعقة مسحوق الخردل ( مستردة ) ، ملعقة مسطحة كركم ، ملء ٣ ملاعق سكر ، عدد ٦ من قرون الشطة ، فصين ثوم مفري ناعماً .

### الطريقة :

- ١ - تضاف المقادير للخل ويغلى على نار هادئة حتى تنسرب نكهتها ورائحتها في الخل
- ٢ - تسكب الكوسة وتترك صحيحة وتضاف للخل السابق وتطهى معه على نار هادئة مدة ١٠ دقائق .
- ٣ - تقاب الكوسة في ماجوراسكندرانى أو طبق صاج ويترك حتى تبرد تماماً .
- ٤ - ترفع الكوسة باحتراس وتوضع في إناء التخليل ( برطمان واسع الفوهة أو قدر فخار غير مطلى ) ويصب عليها الخل بشرط أن يغطيها تماماً .
- ٥ - تغطى بغطاء محكم ، وتحفظ في مكان جاف ، وينتهى تخليلها بعد أسبوعين أو ثلاثة أسابيع .

## مخلل الخرشوف

### المقادير :

- |   |  |
|---|--|
| ٥٠ جرام فلفل أسود صحيح ، بصلة مفرية ، ملعقة مسطحة ملح ، ملعقة مسطحة زنجبيل ، ملعقة مسطحة بهار أفرنجى ، عدد ٣ فص ثوم | عدد ١٥ - ٢٠ من الخرشوف المسلوقة نصف سلق ( ص ٢٦١ ) لتر خل |
|   | بصلتان كبيرتان من زيت زيتون                              |

### الطريقة :

- ١ - يجهز الخرشوف وتترك الوحدات صحيحة بعد نزع الزغب ثم تسلق نصف سلق في الماء والملح ( ملعقة كبيرة ملح لكل ٢ كوب ماء ) وعصير الليمون ( ينظر ص ٢٦٢ ) .
- ٢ - يرص الخرشوف في البرطمان المعد .
- ٣ - توضع المقادير المربوطة في الشاشة مع الخل في إناء ويوضع الإناء على حمام مائى مدة ١/٢ ساعة حتى تتسرب نكهة التوابل للخل ، ثم تنزع الشاشة .
- ٤ - يصب الخل وهو ساخن جداً فوق الخرشوف ويترك البرطمان حتى يبرد تماماً ثم يضاف الزيت فيكون طبقة تطفو على السطح .
- ٥ - يغطى البرطمان ويخزن لحين استعماله .

### مخلل السكرنب الاحمر ( رقم ١ )

#### المقادير :

كرنبه حمراء صلبة ثقيلة نوعاً ، لتر خل ، ملعقة كبيرة مسطحة فلفل أسود صحيح ،  
ملء ملعقة شاي بهار أفرنجى .

#### الطريقة :

- ١ - تفصل الأوراق الخارجية ويستغنى عنها .
- ٢ - تفصل باقى الأوراق وتغسل جيداً وتجفيف ، ثم تزال العروق الغليظة التى بوسط الورق ثم يقطع الورق شرائح رفيعة نوعاً .
- ٣ - يوضع الورق المقطع في برطمان على هيئة طبقات ، ويوضع بينها مقدار من الملح ويضغط على الأوراق بخفة باليد .
- ٤ - تربط التوابل في شاشة وتغلى مع الخل ، ثم يستغنى عن الشاشة ويترك الخل حتى يبرد .
- ٥ - يصب الخل البارد فوق السكرنب ويغطى البرطمان بغطاء محكم .
- ٦ - يمكن أكل السكرنب بعد ثلاثة أيام من تخليله ، ولكنه لا يعمر أكثر من ثلاثة أسابيع .

## مخلال الكرنب الأحمر ( رقم ٢ )

المقادير والطريقة :

- ١ - كالكرنب الأحمر السابق ، إلا أن الشرائح تقبل بالملح وتوضع في ماجور اسكندرا في أو صحن صاج وتترك لليوم التالي .
- ٢ - توضع الشرائح في مصفاة للتخلص من الماء الناتج من تقبيلها بالملح ثم توضع في برطمان التخليل .
- ٣ - تغطى القطع بالحل البارد الذى سبق لإغلاؤه مع التوابل كما في الكرنب السابق .
- ٤ - يغطى البرطمان بغطاء محكم ، ويمكن استعمال الكرنب بعد ثلاثة أيام أو أربعة ، ويحسن أكله بسرعة .

## مخلال البنجر

المقادير :

٢٠ جرام فلفل أسود صحيح		عدد ٦ من البنجر المطهى فى الفرن
ملعقة كبيرة مسطحة بهار أفرنجى		( ص ٢٦٣ ) . لتر خل أحمر ، ملح

الطريقة :

- ١ - ينزع قشر البنجر الناضج ويقطع حلقات سمكها ١/٢ بوصة ويرص في البرطمان المعد .
- ٢ - يغلى الفلفل والبهار الأفرنجى مع الخل مدة ١٠ دقائق ثم يترك حتى يبرد تماما .
- ٣ - يصب الخل البارد فوق البنجر بحيث يغطيه تماما .
- ٤ - يغطى البرطمان بورقة زبد مدهونة من جهتها ببيض البيض ويترك ليتم تخليله .

## مخلال مشكل بالمستردة Piccalilli

المقادير : خليط من الخضر الطازجة كالقنبيط والبصل الصغير والخيار الصغير والفاصوليا  
خل بالمستردة .

( أولا ) طريقة تجهيز الخضر .

- ١ - تجهز الخضر وتقطع قطعاً مناسبة . أما البصل فيبقى صحيحاً .

٢ - يؤتى بإناء يملأ لنصفه بالماء المضاف إليه الملح بنسبة ملعقة كبيرة مسطحة لكل لتر ماء .

٣ - يرفع الإناء على النار حتى يغلى ثم توضع به الخضر المجهزة وتترك على النار مدة ٣ دقائق .

٤ - يصفى الخضر جيداً من الماء وتنشر في الشمس حتى تجف تماماً .  
ملحوظة :

١ - يمكن إضافة الزيتون الأخضر للخضر السابقة ، على شرط أن يكون تام التخليل ولا يسلق مع الخضر ، بل يجفف في الشمس فقط .

٢ - يمكن استبدال الخضر الطازجة السابقة بخضر سبق تخليلها ، وحينئذ تشر في الشمس لتجف ويستغنى عن سلقها .

( ثانياً ) : الخل المستردة :

ملعقة كبيرة مسطحة بهار أفرنجى (١)	لتر خل عنب أبيض أو أحمر
ملعقة كبيرة مسطحة كركم	ملعقة شاي مسطحة فلفل أبيض
ملعقة كبيرة مسطحة بودرة السكرى	ملعقة شاي زنجبيل مطحون
٤ فص ثوم مدقوق ناعماً	ملعقة كبيرة مسطحة ملح

ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الخردل ( المستردة )

الطريقة :

١ - يوضع الخل في إناء وتضاف إليه جميع المقادير ماعدا المستردة .

٢ - يوضع الإناء في إناء آخر منه ويرفع على النار مع التقليب أنا فأنا حتى يغلي قوام الخليط ( من ٤٠ : ٥٠ دقيقة )

٣ - تمزج المستردة في قليل من الخل البارد مزجا جيداً .

٤ - يرفع الإناء المحتوي على خليط الخل وتضاف إليه المستردة المزوجة بالخل مع التقليب جيداً ( ولا يجوز إعادة الإناء ثانياً على النار بعد إضافة المستردة ) .



### تعبئة الخلل :

١ - توضع الخضضر المجهزة سابقاً أو المخللة في برطمانات في طبقات متنوعة وتغطى جيداً بخليط الخل بالمستردة .

٢ - تترك حتى تبرد تماماً ثم تغطى بغطاء محكم .

### المستردة

### المقادير :

ملعقتان كبيرتان من سكر	١٥٠ جرام مسحوق الخردل (مستردة)
ملعقة شاي كركم	ملعقتان من الدقيق أو الدشا
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بذر كرفس	لتر خل عنب أبيض ، كوب ماء

### الطريقة :

١ - تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تمزج تدريجاً بالماء والخل مع التقليب الجيد .

٢ - توضع في إناء وتطهى على حمام مائي (يوضع الإناء المحتوى على الخليط داخل وعاء

أكبر منه به ماء) مع التقليب المستمر حتى يغلي قوامها نوعاً ويوزل الطعم النقي .

المادة اللسوية .

٣ - تترك المستردة حتى تبرد تماماً مع التقليب آنفاً .

٤ - تحفظ في برطمانات ويحكم غطاؤها .

٥ - تقدم بمفردها للمائدة أو تخلط بالمخللات لعمل مخلل مشكل بالمستردة .

### مخلل مشكل بالمستردة

مقدار من المستردة المذكورة أعلاه .

مقدار من المخللات المتنوعة أو الخضضر المجهزة بالطريقة المذكورة في المخلل المشكل

بالمستردة (صفحة ٨٤٢) .

### الطريقة

١ - تخلط الخضضر المجهزة أو المخللات المتنوعة بالمستردة خلطاً تاماً وتترك حتى تبرد تماماً

٢ - يعبأ الخليط في برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .

### تعبئة الخل :

١ - توضع الخضرة المجهزة سابقاً أو المخلاة في برطمانات في طبقات متنوعة وتغطى جيداً بخليط الخل بالمستردة .

٢ - تترك حتى تبرد تماماً ثم تغطى بغطاء محكم .

### المستردة

### المقادير :

ملعقتان كبيرتان من سكر	١٥٠ جرام مسحوق الخردل (مستردة)
ملعقة شاي كركم	ملعقتان من الدقيق أو الدشا
$\frac{1}{4}$ ملعقة شاي بذر كرفس	لتر خل عنب أبيض ، كوب ماء

### الطريقة :

١ - تخلط المقادير الجافة بعضها ببعض ثم تمزج تدريجاً بالماء والخل مع التقليب الجيد .

٢ - توضع في إناء وتطهى على حمام مائي (يوضع الإناء المحتوي على الخليط داخل وعاء

أكبر منه به ماء) مع التقليب المستمر حتى يغلي قوامها نوعاً ويوزل الطعم النقي .

المادة اللسوية .

٣ - تترك المستردة حتى تبرد تماماً مع التقليب آنفاً .

٤ - تحفظ في برطمانات ويحكم غطاؤها .

٥ - تقدم بمفردها للمائدة أو تخلط بالمخللات لعمل مخلل مشكل بالمستردة .

### مخلل مشكل بالمستردة

مقدار من المستردة المذكورة أعلاه .

مقدار من المخللات المتنوعة أو الخضرة المجهزة بالطريقة المذكورة في المخلل المشكل

بالمستردة (صفحة ٨٤٢) .

### الطريقة

١ - تخلط الخضرة المجهزة أو المخللات المتنوعة بالمستردة خلطاً تاماً وتترك حتى تبرد تماماً

٢ - يعبأ الخليط في برطمانات جافة معقمة ويحكم غطاؤها .

## منخلل البيض

### المقادير :

لكل ٢٠ بيضة كبيرة : لتر خل عنب أبيض ، ٤٠ جرام فلفل أسود صحيح ، ملعقة كبيرة مسطحة زنجبيل ، كبيرة مسطحة بهار أفرنجي Mixed Spice Allspice

### الطريقة :

- ١ - يسلق البيض ويقشر ويرص في البرطمان رصاً محكماً .
- ٢ - نغلي الفلفل الأسود والزنجبيل والبهار في الخل حتى يتسرب طعمها إليه .
- ٣ - يصب الخل وهو يغلي على البيض ويترك البرطمان بدون تغطية حتى يبرد تماماً .
- ٤ - يغطي البرطمان بغطاء محكم ويترك في مكان جاف متجدد الهواء .

# الحلوى

## الطفي بعين الجمل المفري

المقادير :

كيلو سكر سنتر فيش أحمر (١) | حوالى ١ كيلو من أنصاف عين الجمل  
١ ١/٢ ملعقة زبد | عصير ١/٢ ليمونة أضاليا .

الطريقة :

- ١ - بوضع عين الجمل فى فرن هادىء مدة ١٠ دقائق ثم تنزع قشرته الخارجية الرفيعة باحتراس ويفرى غليظا .
- ٢ بوضع الزبد والسكر فى إناء ويرفع على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب السكر ويستمر الإناء على النار الهادئة ويختبر الخليط من وقت لآخر بوضع قليل منه فى ماء باء بارد ، فإذا ما تجدد دل ذلك على انتهاء المدة .
- ٣ -- يرفع الإناء من على النار ويضاف عصير الليمون والجوز المفري ويقلب الخليط جيداً وبقرة .
- ٤ -- يصب توال فى صينية مدهونة بالزبد وتهز الصينية حتى يتساوى السمك .
- ٥ -- يعمل بالسطح علامات بظفر السكين لتقسيمه مربعات ثم يترك حتى يبرد تماماً .
- ٦ -- تفصل المربعات وتلف فى ورق شفاف ( ورق خاص يعرف بالبرجمون ) .

## الطفي البسيط

المقادير :

١ كيلو سكر أحمر ، ١/٨ كيلو زبد | ١ كيلو عسل أفرنجى Golden Syrup

(١) يشتري من محال البقالة الكبيرة وهو أشبه بالسكر السنتر فيش إلا أنه أحمر وذراته أكبر نوعاً

### الطريقة :

- ١ - تسيح الزبد على نار هادئة ويضاف إليها السكر والعسل ويُقلب الخليط حتى يذوب السكر تماماً بشرط ألا يغلي الخليط قبل تمام ذوبان السكر .
- ٢ - يترك يغلي مدة ١٤ دقيقة بدون تقليب ثم يختبر بوضع قليل منه في ماء بارد فإذا ما تجمدت القطعة في الحال دل ذلك على تمام النضج .
- ٣ - يصب في صينية مدهونة بالزبد وتعمل علامات قبل التجمد طولا وعرضاً لتكوين مربعات .
- ٤ - يترك حتى يبرد تماماً ثم يقطع ويلف في ورق شفاف خاص يعرف بالترجون ٥ - يحفظ في برطمان أو علبة ويحكم غطاؤها .

### الطفي الروسي

#### المقادير :

علبة لبن نستله ،  $1\frac{1}{4}$  ملعقة كبيرة زبد |  $\frac{1}{4}$  كيلو سكر أحمر ، ملعقة شاي فانيلينا

#### الطريقة :

- ١ - يذاب الزبد والسكر معاً على نار هادئة .
- ٢ - يترك الخليط حتى يغلي فيضاف إليه اللبن ويقلب جيداً .
- ٣ - يغلى الخليط مع استمرار التقليب ويختبر من وقت لآخر بوضع قليل منه في كوب بها ماء بارد فإذا ما تسكرت القطعة بسرعة دل ذلك على تمام النضج .
- ٤ - تضاف الفانيليا ويصب الخليط في صينية مدهونة ويقطع مربعات قبل أن يبرد تماماً .

### الطفي باللوز

#### المقادير :

$\frac{1}{4}$ كيلو سكر روس		٧٥ جرام من زبد		ملعقة شاي عصير ليمون
ملء كوب ماء		١٥٠ جرام لوز مقشور		ذرة من كريم الطرطريك

#### الطريقة :

- ١ - يذاب السكر في الماء ويرفع على النار حتى يغلي .

- ٢ - يضاف كريم الطرطريك وعصير الليمون ويغلى حتى تصل درجة حرارة السكر ٢٩٠° فهرنهيت .
- ٣ - يرفع على النار وتضاف الزبد تدريجاً قطعة قطعة ثم يعاد على النار ثانياً حتى يصل إلى درجة ٢٩٠° فهرنهيت مع عدم التحريك .
- ٤ - تدهن صينية بقليل من الزيت الطيب أو البرافين ويصب عليها المزيج ويترك قليلاً ليبرد ثم تعمل علامات طولية وعرضية وتوضع نصف لوزة محصاة على كل مربع .
- ٥ - يترك الطفى حتى يجف تماماً ثم تفصل المربعات .
- ٦ - يلف في ورق شفاف ويحفظ في برطمان أو علبة محكمة الغطاء .

### طفي بعين الجمل

المقادير والطريقة : كطفي اللوز السابق باستبدال كمية اللوز بعين الجمل .

### نوجا اللوز بالشيكولاتة

المقادير :

٢ ملعقة حلو من مبشور الشيكولاتة	}	١ كيلو سكر حلو منخول
بياض بيضتين		١٥٠ جرام لوز مقشور

الطريقة :

- ١ - يقشر اللوز ثم يسحق جيداً في هاون ، ويضاف إليه سكر الحلوى والشكولاتة ويخلط الجميع معاً ويسحق الجميع في الهاون سحقاً جيداً .
- ٢ - يمجن الخليط بياض البيض المخفوق مع اثقليل الجيد حتى ينعم الخليط تماماً .
- ٣ - تفرد العجينة على صينية مدهونة بالزيت البرافين ، ويساوى السطح جيداً .
- ٤ - تعمل علامات لتقسيم السطح لمربعات متساوية .
- ٥ - تجفف في فرن هادى جداً تترك حتى تبرد تماماً .
- ٦ - تفصل المربعات بعضها عن بعض وتلف في ورق شمع وتحفظ في علبة من الصفيح .

## نوجا اللوز الراقية

المقادير :

١٥٠ جرام لوز مفري  
٧٥ جرام فواكه مسكرة مقطعة  
بياض ٤ بيضات

١ كيلو سكر حلوى منخول  
ملعقة حلو جالوكوز ، ٧٥ جرام  
عسل أبيض  
قليل من روح البرتقال

الطريقة :

- ١ - يمزج سكر الحلوى والعسل وسكر الجالوكوز معاً في كزرولة حديد وتوضع الكزرولة على حمام مائي .
- ٢ - يخفق بياض البيض قليلاً ويضاف للخليط عندما يسخن .
- ٣ - يقلب الخليط باستمرار إلى أن يتماسك ويصير ثخيناً .
- ٤ - يضاف اللوز والفواكه المسكرة وروح البرتقال للخليط ويقاب جيداً .
- ٥ - ترش رخامة بسكر الحلوى وتقلب عليها النوجا وتضغط ثم تقطع على حسب الإرادة وتلف باللوز الشفاف أو توضع في صيدية فرش قاعها بورق الجلاش ثم تضغط تماماً ويوضع فوقها طبقة أخرى من الجلاش ثم تقطع وتلف بالورق الشفاف .

## جوز الهند المسكر (جوزية)

المقادير :

٤ فنجان شاي سكر سنتر فيش ، فنجان شاي لبن ، من ١ إلى فنجان شاي جوز هند مدشور جاف .

الطريقة :

- ١ - يضاف السكر للبن ويقلب على النار حتى يذوب السكر ثم يترك يغلي مدة ٩ دقائق
- ٢ - يضاف جوز الهند ويرفع الإناء من فوق النار .
- ٣ - يقلب الخليط جيداً جداً حتى يغلي قوامه .

- ٤ - يصب في صينية مبللة بالماء ويساوى السطح تماماً ويترك حتى يبرد تماماً ويجمد  
٥ - يقطع أصابع أو على حسب الرغبة .

### جوز الهند المسكر الملون

- ١ - يوضع نصف الخليط السابق ( جوز الهند المسكر ) في صينية مبللة ويساوى السطح تماماً ويترك الإناء المحتوي على باقي الخليط في إناء آخر به ماء مغلي حتى لا يجمد .  
٢ - يلون المقدار الموجود بالإناء باللون الوردي الفاتح ثم يصب فوق الطبقة البيضاء قبل تمام تجمدها - يترك حتى يبرد ويجمد تماماً ويقطع أصابع .

### جوزية بالفول السوداني

#### المقادير :

٣ فنجان شاي من سكر أحمر	ملعقتان كبيرتان من زبد
فنجان صغير لبن ، ملعقة شاي فانيليا	فنجان شاي فول سوداني مقشور

#### الطريقة :

- ١ - يوضع السكر والزبد واللبن في إناء ويغلى على النار مع التقليب .  
٢ - يرفع الإناء على النار ويترك الخليط اتهدأ حرارته مدة ٥ دقائق ، مع ملاحظة التقليب آناً فآناً - يضاف الفول ويخلط جيداً ثم يعاد الإناء على النار مع التقليب المستمر .

- ٣ - يختبر الخليط من وقت لآخر بوضع قطعة منه في ماء بارد فإذا ما تسكورت يرفع الإناء من فوق النار . وتضاف الفانيليا ويخفق الخليط بقوة مدة دقيقتين  
٤ - يصب في صينية مدهونة ويترك حتى يبرد ثم يقطع مكعبات أو على حسب الرغبة .

### الجوزية الراقية

#### المقادير :

١ كيلو سكر مكينة ، ١ كوب ماء	١٠٠ جرام من زبد
ذرة من كريم الطرطريك	١٠٠ جرام من زبد



### الطريقة :

- ١ - يوضع السكر والماء وكريم الطرطريك في إناء ويغلى على النار حتى تصل الحرارة ٢٤٠ فهرنهيت .
  - ٢ - ينزع من على النار ويقلب بملقعة خشب حتى تظهر حبيبات فيضاف جوز الهند ويستمر في التقليب حتى يغلظ القوام .
  - ٣ - يشكل الخليط بملقعة صغيرة ويوضع على رخامة على هيئة أكوام صغيرة وتترك حتى تجف - تلف كل واحدة في الورق الخاص وتبرم الأطراف .
- ### أقراص الفستق

المقادير : فستق مقشور ، كوب ماء ، ٣ كوب سكر سنتر فيش .

### الطريقة :

- ١ - يعمل محلول سكري من السكر والماء ويترك يغلى حتى تظهر حبيبات التسكير على جدران الوعاء ، ينزع الإناء من على النار ويرفع المحلول السكري لأعلى بكبشة عدة مرات لمنع تكون قشرة سطحية .
  - ٢ - يلتخب الفستق المتساوى الحجم تقريبا ويرص في قوالب مستديرة ( قطر القاع ٨ - ١٠ سم وارتفاع ٢ - ٢.٥ سم والقطر العلوى ١٠ - ١٢ سم ) .
  - ٣ - يصب مقدار كبشة من المحلول السكري باحتراس على الفستق حتى يطفو - وتكرر العملية في بقية القوالب . تترك القوالب بدون حركة مدة ٦ ساعات ليجمد السكر .
  - ٤ - تقلب القوالب وتنكس بانحراف فوق بعضها لتصفية مادة الفستق الدهنية حتى لا تؤثر في شفافية وطعم الأقراص . تترك القوالب على هذه الحالة مدة ٦ ساعات .
  - ٥ - بوضع قاع القالب في ماء ساخن حتى يسهل نزع القرص بدون كسره ويقلب على قاعدة سلك أو منخل ويترك حتى يجف .
- ### أقراص اللوز المسكر
- تعمل كأقراص الفستق باستعمال لوز مقشور مجفف في الفرن أو محمص قليلا .

## أقراص البندق المسكر

كأقراص الفستق باستعمال البندق المقشر المنزوعة قشرته البلية الرقيقة بتحميمه خفيفاً ودعكه جيداً.

## أقراص جوز الهند

- ١ - يقشر جوز الهند ويقطع شرائح رفيعة طولها من ٣ - ٥ سم.
- ٢ - يسلق في قليل من الماء على النار ثم يصفى ويجفف.
- ٣ - يوضع في طبقات متبادلة مع مقدار من السكر السنفريش، ويترك حتى يمتص السكر ماؤه. يرفع من السكر ويعرض للهواء حتى يجف؛ ثم يعمل كأقراص الفستق (صفحة ٨٥١).

## الشيكلولاتة

المقادير : ١/٢ كيلو شيكلولاتة كوفرتين، ١/٨ كيلو من زبد السكاكاو، ١/٢ ملعقة شاي من روح الفانيليا الطريفة :

- ١ - تشر الشيكلولاتة وتقطع الزبد قطعاً صغيرة.
- ٢ - توضع الشيكلولاتة والزبد في إناء وترفع على النار على حمام مائي، وتقلب حتى تذوب تماماً مع التقليب المستمر ثم ترفع في الحال لتلا يتعكر لونها إذا زاد تسخينها
- ٣ - تضاف الفانيليا ويقلب الخليط، ثم يصب في قوالب خاصة منقوشة (كاوتشوك أو المنيوم) ومدهونة بزيت البرافين. تترك حتى تجمد في مكان متجدد الهواء أو في ثلاجة.

ملحوظة : يمكن تشكيل هذه الشيكلولاتة بملعقة بدلاً من استعمال القوالب، وحيلثذ يضاف لخليط الشيكلولاتة الجوز أو البندق المفروى.

الشيكلولاتة البسيطة

المقادير :

عدد ٢ كوب سكر سنفرش	١/٢ كيلو شيكلولاتة غير محلاة
١ ١/٢ ملعقة كبيرة زبد (٥٠ جرام)	كوب لبن بارد، ملعقة شاي فانيليا

### الطريقة:

- ١ - تبشر الشيكولاتة وتذاب في اللبن على نار هادئة.
  - ٢ - يضاف السكر والزبد ويقلب الخليط على نار هادئة حتى يذوب السكر تماماً بشرط ألا يغلي الخليط قبل تمام ذوبان السكر.
  - ٣ - يغلي الخليط من ١٥ - ٢٠ دقيقة مع التقليب المستمر.
  - ٤ - يختبر بوضع جزء منه في الماء البارد، فإن تكونت كرة لينة ينزع من فوق النار تضاف الفانيليا ويخفق الخليط جيداً بملعقة خشب (مدة ٦-٧ دقائق) حتى يغلظ القوام.
  - ٥ - يصب الخليط في صيدبة مدهونة. وعندما يبدأ في التجمد تعمل خطوط طولاً وعرضاً لتكوين مربعات وتترك لتبرد ثم تقطع وتلف في ورق.
- الشيكولاتة البسيطة بعين الجمل

### المقادير:

$\frac{1}{2}$  كيلو شيكولاتة كوفرتين |  $\frac{1}{8}$  كيلو جوز مقشور مفري  
 $\frac{1}{4}$  ملعقة شاي فانيليا

### الطريقة:

- ١ - تبشر الشيكولاتة وتذاب على حمام مائي ثم تضاف إليها الفانيليا وعين الجمل ثم تنزع من النار.
  - ٢ - تقلب بخفّة حتى تبدأ في التجمد ثم توضع بملعقة شاي على هيئة أكوام صغيرة على صيدبة مغطاة بورقة مشمعه (ورقة زبد مدهونة بطبقة من الشمع المصهر).
  - ٣ - تترك في مكان متجدد الهواء أو في ثلاجة حتى تجمد ثم تنزع من فوق الورق.
- أصابع الشيكولاتة بالبسكوت

### المقادير:

بيصتان كبيرتان ٥٠ جرام كاكاو | ٢٢٥ جرام بسكوت ماري  
١٥٠ جرام سكر ناعم | ٢٢٥ جرام من زبد جوز الهند

### الطريقة :

- ١ - يكسر البسكوت قطعاً صغيرة .
- ٢ - يخفق البيض ويضاف إليه السكر والكافور ويخفق الخليط جيداً .
- ٣ - يسخن زبد جـوز الهند على نار هادئة ثم يضاف إليه خليط البيض مع التقليب بسرعة يضاف البسكوت ويخاط الجميع جيداً .
- ٤ - تدهن صينية بالسمن وتغطى بورقة مدهونة ويصب فيها الخليط ، ويضعط بمعلقة خشب ويساوى السطح بسكين ساخن . تترك لليوم التالى ثم تقطع أصابع . ( ٢٠ - ٢٤ ) .

### كرات الشيكولاتة

#### المقادير :

٣٠ جرام زنجبيل أو لارنج مسكر مفري	١ كيلو شيكولاتة مبشورة
قليل من السكرية	٥٠ جرام سكر حلوى منخول
شيكولاتة محبة Granulated	قليل من الفانيليا

#### الطريقة :

- ١ - تخط الشيكولاتة بالسكر ويضاف إليها الزنجبيل والفانيليا ويقلب الجميع جيداً .
- ٢ - يمزج الخليط بالسكرية لعجينة يابسة .
- ٣ - تكور العجينة كرات بحجم عين الجمل وتدرج على الشيكولاتة المحبة .
- ٤ - توضع فى أطباق صغيرة من الورق ( يستعمل هذا النوع طازجاً ) .

### روح النعناع

#### المقادير :

ملعقة شاي من روح النعناع	١ كيلو سكر حلوى Icing Sugar
بياض بيضة	ملعقة كبيرة كريمة

#### الطريقة :

- ١ - ينخل سكر الحلوى ثم تضاف إليه السكرية وروح النعناع ويعجن بمقدار من

بياض البيض المخفوق لعجينة يابسة .

٢ — تلت العجينة جيداً على لوح مرشوش بقليل من سكر الحلوى وتترك العجينة لتستريح مدة ١ ساعة .

٣ — تفرد العجينة بنشابة مرشوشة بسكر الحلوى ثخانة ١ بوصة ثم تقطع بالقطاعة مستديرات صغيرة ( حجم المليم ) . توضع على صحن مرشوش بسكر الحلوى لليوم التالى .

فندان الجوز

المقادير :

١ كيلو سكر حلوى	للتعجيل : أنصاف عين جمل ، لون أخضر
١ كيلو لوز مطحون	

الطريقة :

- ١ — ينخل السكر ويضاف اللوز ويخلط جيداً .
- ٢ — يخفق بياض البيض قليلاً وتضاف إليه الفانيليا ويعجن به الخليط عجينة يابسة .
- ٣ — يلون نصف المقدار باللون الفستقى أو المقدار كله أو يترك بدن تلوين .
- ٤ — تشكل العجينة كرات صغيرة وتلصق أنصاف عين الجمل فى جهتيها .
- ٥ — تجفف بتعريضها للهواء مدة قصيرة ثم توضع فى علبة أو برطمان ويغطى الفندان لئلا يجف ويحسن استعماله بسرعة .

فندان الجوز بالكريمة

- ١ — يعمل فندان الجوز السابق ثم يغطى بطبقة من الكريمة .
- مقادير الكريمة : ١ كيلو سكر سنتر فيش ، ١ ملعقة شاي كريم الطرطريك ، ١ فندان شاي ماء .

طريقة عمل الكريمة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتذاب على النار ثم تغلى حتى يصير لون الشراب بنياً محمراً ( كريمة )

- ٢ — طريقة تغطية الفندان : توضع الكريمة على حمام مائى ويلقى الفندان واحدة فواحدة

ويغطى جيداً بالسكرملة ثم يثقل بسرعة بشوكة ويوضع على صحن مدهون حتى تجف السكرملة ثم يوضع الفندان في أطباق صغيرة من الورق .  
الفندان الأمريكاني

#### المقادير :

ماء ورد أو روح على حسب الرغبة	١٧٠ - ٢٢٥ جرام سكر حلوى
قليل من اللون : الأحمر أو الأخضر	ملء ملعقة شاي من الماء المغلي
أو البنفسجي الفاتح	ملء ملعقة شاي من سكر جلو كوز

#### الطريقة :

- ١ يذاب جلو كوز في الماء ثم يضاف السكر تدريجاً ، ويقاب حتى تتكون عجينة بإسفة ماعمة . تغطى بورقة زبد مبلة ومعصورة جيداً وتترك حوالي ساعة .
  - ٢ - توضع على لوح وتلت جيداً ، ويضاف الروح واللون المرغوب فيه .
  - ٣ - يشكل الفندان على حسب الرغبة ويترك ليحجف ثم يوضع في علبة .
- الفندان الفرنسي

#### المقادير

٢٥٥ كوب ماء بارد ٣ ملاعق حلوى من سكر جلو كوز .	١/٤ كيلو سكر الزهوس
--	---------------------

#### الطريقة :

- ١ - يذاب السكر في الماء ثم يرفع الغطاء ويترك يغلي حتى يصل إلى درجة ٢٣٨ ف° ، ثم يرفع من فوق النار .
- ٢ - ترش قطعة من الرخام بقليل من الماء الدافئ ، ويصب السائل عليها ويترك مدة دقيقة أو اثنتين ، ثم يقلب بملعقة خشب عريضة مبتدأ من الخارج إلى الداخل بتغير لونه إلى أبيض غير شفاف .
- ٣ - يترك قليلاً ثم يعبأ في برطمانات ويغطى بقطعة من الشاش مبلة ، وعند الاستعمال

يسبح قليل منه على حمام مائي ويلون على حسب الطلب ويضاف إليه الروح ،  
ثم يشكل أشكالاً مختلفة ويترك ليجف .

٤ - يسبح مقدار من الفندان على حمام مائي ، وعندما يصير في سمك الكريمة يغمس  
فيه الفندان الجاف واحدة بعد الأخرى ويجر خط فوق كل واحدة لتجميلها .

ألوان الفندان المستعملة وما يلوّن بها من الروائح :

- ١ - اللون البني الفاتح ويلأّنه روح الفراولا .
- ٢ - اللون الأصفر الفاتح ويلأّنه روح الليمون .
- ٣ - اللون البنفسجي الفاتح ويلأّنه روح البنفسج .
- ٤ - اللون البيج الفاتح ويلأّنه روح القهوة .
- ٥ - اللون الأبيض ويلأّنه روح الفانيليا أو النعناع .

الفندان الفرنسي بالشيכולاثة

- ١ - يبشر مقدار من الشيכולاثة الغير المحلاة ويوضع في وعاء حوله ماء ساخن وتقلب  
حتى تذوب ، مع ملاحظة عدم تسخينها لتلا يتعكر لونها .
- ٢ - يوضع الفندان السابق في الشيכולاثة ويرفع باحتراس ويوضع على قاعدة سلك  
ويترك حتى يجف ، ثم يلف بالورق الخاص ويوضع في العلب .

فندان اللوز بالطريقة المغلية Boiled Marzipan

المقادير :

١ كيلو من سكر الزموس	ذرة من كريم الطرطريك	بياض ٣ بيضات
١ كيلو من لوز مفروى	١ كوب ماء	لون وروح على حسب الرغبة

الطريقة :

- ١ - يغلى السكر والماء ثم يضاف كريم الطرطريك ويستمر في الغليان حتى تصل  
الحرارة إلى ٢٤٠ ف .

- ٢ - يرفع الإناء بسرعة من فوق النار ويضاف اللوز المنقري ويخلط جيداً ، ثم يضاف بياض البيض بدون خفق .
  - ٣ - يعاد الإناء على النار مدة أربع دقائق مع التحريك البطيء ، ثم يرفع ويصب الخليط على لوحة أو رخامة ويقلب جيداً بملعقة خشب إلى أن يبرد .
  - ٤ - يرش قليل من سكر الحامض في هاون ويوضع به الخليط ويدق جيداً إلى أن ينعم جيداً أو يعجن باليد على لوح مرشوش بالسكر .
  - ٥ - يلون ويضاف إليه الروح المرغوب فيه ( برتقال . نعناع . فراولا ) .
  - ٦ - يشكل بأشكال مختلفة على هيئة كرز . فراولا . توت . برتقال . بطاطس . أو يعمل على هيئة كرة ويوضع بين نصفين من الجوز المقشور .
- ملحوظة : في حالة تشكيل الفندان على هيئة الفراولا أو الكرز يلون بالتشكيل ، أما في البطاطس فتعمل به عيون منخفضة ، ثم يدحرج البطاطس في مسحوق شيكولاتة ناعم جداً .

فندان محشو بالمربي

المقادير :

قليل من عصير الليمون	¼ مقدار من عجينة الفندان السابقة (ص ٨٥٦)
٥٠ جرام من فئات الكمك	٥٠ جرام من مبشور الشيكولاتة غير المحلاة
ملعقة كبيرة من مربى الفراولا	قليل من مسحوق الشيكولاتة

للمريقة :

- ١ - تمزج فئات الكمك والشيكولاتة والمربي وعصير الليمون وتعجن جيداً ثم تقطع كرات صغيرة حجم البندق وتكور .
  - ٢ - تغطى كل كرة بجزء من الفندان ثم تدحرج في مسحوق الشيكولاتة .
  - ٣ - توضع في أطباق صغيرة من الورق .
- بلح بالكرملة

المقادير : علبة بلح مصرى ، مقدار من الكرملة (ص ٨٠٥) ، ¼ مقدار من عجينة فندان بالجوز (ص ٨٠٥)



### الطريقة :

١ - أعداد البليح : يوضع البليح شيئاً فشيئاً في ماء مغلي بضع دقائق ثم يبلش وتزال القشرة الرفيعة بسكين أو باليد ثم يحفف البليح ويشق طولاً من جنب واحد وتنزع النواة.

٢ - تستبدل النواة بقطعة مبرومة من عجينة الفندان.

٣ - توضع قطعة خشب رفيعة ( خلة ) بطرف البليحة ثم تغمس في الكرملة وترفع وتصفى وتوضع على صحن مدهون بالبرافين ، وتكرر العملية حتى ينتهى مقدار البليح.

٤ - يترك البليح حتى يجف ثم تنزع الخلة .

ملاحظة : يوضع الإناء المحتوى على الكرملة على حمام مائى أثناء تغطية البليح لتبقى الكرملة بحالة سائلة .

## البليح بالشيكولاتة

### المقادير :

١ - يعد البليح بالطريقة السابقة ، ثم يستبدل بالنواة لوزة مقشورة أو قطعة مبرومة

من فندان اللوز المغلى ( صفحة ٨٥٧ ) أو فندان الجوز ( صفحة ٨٥٥ )

٢ - يغطى البليح بالشيكولاتة السائلة ( صفحة ٨٥٧ ) المستعملة لتغطية الفندان الفرنسى

( صفحة ٨٥٧ ) بالطريقة التى اتبعت فى تغطية البليح بالكرملة ( صفحة ٨٥٨ ) .

## البليح بجوز الهند

### المقادير :

١ كوب سكر سنتر فيش ، ١ كوب محلول سكرى	علبة بليح مصرى ، ١ مقدار من عجينة فندان
ماء قليل من عصير الليمون	الجوز ( صفحة ٨٤٥ ) أو ١ مقدار من
جوز هند مبشور جاف	عجينة فندان اللوز المغلى ( ٨٥٧ )
( للنجميل )	

### الطريقة :

١ - يعد البليح بالكرملة ( ص ٨٥٨ )

٢ - تستبدل النواة بقطعة مبرومة من الفندان بشرط أن يظهر جزء منها .

- ٣ - يعمل المحلول السكرى ويغلى على النار حتى يغلي قوامه .
- ٤ - يغطى البلح بالمحلول السكرى ثم يثقل بمقصوصة ، ويدحرج على جوز الهند المبشور مع الضغط حتى يلتصق به الجوز .
- ٥ - يعرض البلح للهواء مدة  $\frac{1}{4}$  ساعة ، ثم يعبأ فى برطمان زجاج أو علبة صفيح أو يوضع فى أطباق ورق .

## اللوز أو البندق بالسكرملة

- ١ - يختار اللوز البرازيلى والبندق الكبير الحجم ويقشر كل ( ينظر باب المتفرقات صفحة ٨٦١ ) .
- ٢ - يجفف اللوز فى الفرن وقد يحمص قليلاً ثم تنمس المكسرات قليلاً فى السكرملة الساائلة ( صفحة ٨٥٥ ) .
- تمثل المكسرات وتوضع على مسطح مدهون بزيت البرافين .

## الملبن

المقادير

<p>١ ١/٢ كيلو من سكر الرؤوس ، لتر ماء ٥ ملاعق كبيرة من مسحوق النشا</p>	<p>قطعة من ملح الليمون ( حجم البندقة ) ماء ورد عيّن جرم مقشور أو فستق مقشور</p>
--	---

الطريقة :

- ١ - يذاب السكر فى الماء ويترك يغلى قليلاً ثم يضاف إليه ملح الليمون .
- ٢ - يذاب النشا فى قليل من الماء البارد ويضاف إلى الخليط السابق ويفلب باستمرار على نار هادئة جداً مدة طويلة ( حوالى ٣ ساعات ) ثم يترى على النار .
- ٣ - توضع المكسرات وماء الورد تغلى فى صينية مرشوشة بمسحوق النشا والسكر الناعم . يترك ليجمد ثم يقطع على حسب الطلب .

ملحوظة : إذا أريد حشو الملبن بالجوز يقطع قطعاً مستطيلة ثم يرص الجوز ويلصق الطرفان بسرعة جيداً ( وقد توضع الدوبارة قبل الغفل مباشرة إذا أريد ) .

# متفرقات

## الحشو الزائف

### المقادير:

ملء كوب فتات خبز أفرنجي بايت	¼ ملعقة شاي ملح ، قليل من الفلفل الأبيض
ملعقة كبيرة من مقدونس مفري	بشر وعصير ليمونة
¼ ملعقة شاي بهار	ملعقة سمن ، مع بيض أو لبن للدجن

الطريقة : تخلط المقادير بعضها ببعض وتعجن بالبيض عجينة لينة نوعاً .

### حشو البصل

### المقادير

¼ كيلو بصل مفري	ملعقة كبيرة من سمن	¼ ملعقة شاي زعتر
ملء كوب فتات خبز أفرنجي بايت	ملح - فلفل - بهار	بيض أو لبن للدجن

الطريقة : يدعك البصل بالملح والفلفل والبهار ويضاف إليه الزعتر والدهن وفتات الخبز ويخلط الجميع جيداً . يعجن بالبيض أو اللبن عجينة لينة نوعاً .

### قلية التليع

- ١ - يؤخذ ملء ٢ كوب من الخلاصة الدكنا (صفحة ٣٥) ويرفع على النار ويترك حتى ينقص المقدار إلى النصف مع نزع الريم .
- ٢ - يترك على النار حتى يغظ قوامه (أشبه بالعسل الأسود) ويجب ملاحظة تقلبيه آناً فآناً خلال هذه المرحلة متنبأ من الاحتراق .
- ٣ - يستعمل للتليع ، وإذا أريد حفظه فيوضع في برطمان ويغطى سطحه بطبقة من السمن ويحكم الغطاء ، وعند الاستعمال يوضع البرطمان في حمام مائي حتى يسهل ثم يستعمل للتليع .

## البسطرمة

### المقادير :

٢ - ٤ رأس ثورم	كيلو من لحم الفخذة البقرى
١ فنجان شاي ملح ناعم	١ فنجان حلبة مدقوق ناعماً
١ فنجان فلفل أحمر ( أرناؤ وطى )	

### الطريقة :

- ١ - تلتخب قطعة لحم خاصة بالبسطرمة عرضها حوالى ٨ سم ويمسح بقطعة نسيج نظيفة ثم يعمل بها شقوق سطحية بحيث لا تنفصل أجزاءها تحشى الشقوق بالملح .
- ٢ - تلف جيداً فى ورقة وتثقل بثقل وتترك مدة ٢٤ ساعة .
- ٣ - تشطف بالماء وتعلق مدة ٢ أيام فى الهواء .
- ٤ - يفصص الثورم ويدق جيداً ثم يضاف إليه الحلبة والفلفل الأحمر وقليل من الملح ويدق الجميع ثم يعجن الخليط بالماء عجينة تصالح للتغطية .
- ٥ - تغطى قطعة اللحم صباحاً بالخليط السابق وتساوى وقد يستعان على ذلك ببل اليد بقليل من الماء .
- ٦ - تعلق فى الهواء حتى تجف تماماً ( حوالى ٣ أيام ) وتستعمل على حسب الطلب .

### السجق ( رقم ١ )

### المقادير :

فنجان شاي صغير نبيذ أو ١ فنجان خل	كيلو من لحم نخذة ضأن أو بتلو
عنب . أمعاء بتلو رفيعة .	١ كيلو لية مقطعة بالسكين
قليل من البهارات والملح والفلفل .	قليل من الكسبرة المدقوقة ناعماً

### الطريقة :

- ١ - تعد الأمعاء كما فى الممبار ( ينظر باب اللحوم ) .
- ٢ - تفرى اللحم ويخلط بباقي المقادير ويتبل جيداً .

- ٣ - تحشى الأمعاء بالخليط السابق باستعمال القمع أو باليد .  
 ٤ - يضغط باليد على الأمعاء المحشوة على أبعاد متساوية قدرها ٨ - ١٠ سم لعمل فراغ بدون حشو .  
 ٥ - يؤتى بقطعتين من الأمعاء السابقة المحشوة ويلف الجزء الخالي من الحشو على بعضه لتكوين حلقة محكمة الربط أشبه بالسلسلة .  
 ٦ - يكرر عمل الحلقات حتى ينتهى المقدار .

### السجق (رقم ٢)

#### المقادير :

كيلو لحم نغدة ضأن	بصلة صغيرة مفرية ناعماً	١ فنجان شاي خل ، ١ فنجان
أمعاء ضأن رقيقة	ملح فلفل	ماء ، سمن للتحمير

#### الطريقة :

- ١ - يفرز اللحم غليظاً ويضاف إليه البصل والملح والفلفل .  
 ٢ - تحشى الأمعاء ونجزأ أطوالاً (كالسجق رقم ١) .  
 ٣ - تشوى نصف شواء ثم تحمر في السمن .  
 ٤ - يصب عليها مقدار الخل والماء وتترك على النار حتى تنضج .

### تقشير اللوز

يوضع اللوز المقشور في ماء بارد ويرفع على النار حتى يغلى غلوة واحدة ، ثم يرفع من الماء ويشطف بماء بارد ويقشر .

### تقشير الفستق

يصب ماء مغلى على الفستق المقشور ويترك فيه ثلاث دقائق ثم يبلش وتنزع القشرة الرفية

### تقشير البندق

يوضع البندق المقشور في مقلاة حديد ويوضع على نار هادئة مع التقليب أو يوضع في صينية في فرن متوسط الحرارة . يدعك باليد لإزالة القشرة الرفية .

## نقشير الجوز

يوضع الجوز المقشور في ماء ساخن وتزال القشرة الرفيعة باحتراس بسكين أو باليد .

اللوز المملح ( رقم ١ )

يحمص اللوز المقشور ( يترك بقشرته البنية الرقيقة ) في الفرن ثم يرش بقليل من الماء المالح ويترك ليحفف .

اللوز المملح ( رقم ٢ )

المقادير :

١ - كيلو لوز مقشور ، ٢ معلقة زبد أو زيت سلاطة ، ملح ناعم ، قليل من الفلفل الأحمر

الطريقة :

١ - يقشر اللوز وتنزع القشرة الرفيعة بالطريقة السابقة ثم يحفف .

٢ - يحمص في المادة الدهنية تحميراً خفيفاً ثم يصفى جيداً .

٣ - يرش بالملح والفلفل الأحمر ويحمص في الفرن .

## تحضير الزبيب

١ - يزال عنق الزبيب ويمسح بقطعة نسيج نظيفة أو ينظف بدعكه بقليل من الدقيق على سطح منخل سلك .

٢ - تزال بذور الزبيب الدربلى والسلطاني ويستعمل كما هو أو يقطع على حسب الصنف

## تحضير البقسماط

يقطع الخبز الأفرنجي ويوضع على صينية ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى يجف تماماً . يدق ناعماً وينخل ويعبأ في علبه لحين الاستعمال .

عمل الخبز المقدد ( توست )

١ - يقطع الخبز الأفرنجي البائت أشكالاً على حسب الطلب ( مستديرات أو مثلثات ) أو مستطيلات الخ ) وتزال القشرة الخارجية الصلبة .

٢ - يوضع في صيلية في فرن متوسط الحرارة حتى يتورد لونه خفيفاً ، أو يوضع تحت الشواية في أفران الغاز أو الكهرباء .

### الخبز المحمر

يقطع الخبز الأفرنجي البائت حلقات ، أو مكعبات صغيرة ( إذا أريد تقديمه مع الحساء ) . تزال القشرة الخارجية الصلبة ويحمر في السمن ثم يرفع على ورقة لامتناص السمن .

### الكشك باللبن الزبادى

المقادير :

مقدار من الدقيق يكفى لتكوين عجينة يابسة نوعاً ، سلطانية لبن زبادى كبيرة الحجم  
ملعقة ملح ناعم .

الطريقة :

- ١ - يرب اللبن قليلاً ويذاب فيه الملح ، ثم يضاف الدقيق تدريجاً مع التقليب المستمر حتى تتكون عجينة لينية نوعاً ولزجة ، ويترك ليخمر يوماً أو يومين .
- ٢ - تشكل على هيئة قرص وتوضع على لوح مرشوش بالدقيق .
- ٣ - تترك حتى تجف تماماً مع تقليبها مرتين كل يوم .
- ٤ - تحفظ كما هي أو تدق ناعماً ، وتوضع في كيس قماش أو علبة نظيفة .

### الكشك باللبن الحليب

المقادير :  $\frac{1}{4}$  كيلو لبن حليب ، ملعقة شاي ملح .

مقدار من الدقيق يكفى لتكوين عجينة لزجة ( متوسطة اللبونة ) .

الطريقة :

- ١ - يذاب الملح في اللبن ثم يضاف إليه الدقيق تدريجاً مع التقليب المستمر حتى تتكون عجينة متوسطة .

- ٢ - تترك حتى تختمر (حوالي أربعة أيام) ثم يضاف إليها قليل من الدقيق وتلت .
- ٣ - تشكل أقراصاً وتجفف وتحفظ كالسابق .

### الكشك الصعيدى

مقدار من البرغل ، لبن رائب ، ملح .

الطريقة :

- ١ - يغسل البرغل جيداً ويجفف على منخل أو غربال .
- ٢ - يوضع البرغل فى ماجور اسكندرانى ويغطى بمقدار من اللبن الرائب المملح ويترك وم التالى .
- ٣ - تكرر العملية خمس مرات بإضافة مقدار من اللبن الرائب المملح يكفى لتغطية البرغل .
- ٤ - يشكل الكشك على هيئة كرات صغيرة ويجفف بالطريقة السابقة .

### طهى الكشك

- ١ - يذاب الكشك فى قدر من اللبن أو المرق أو الماء م يصفى .
- ٢ - يغلى المرق ويضاف إليه الكشك الممزوج بالسائل مع التقليب المستمر . ويغلى مدة خمس دقائق .
- ٣ - يحمر البصل المفرد غليظاً نوعاً فى مقدار من السمن ، ثم يرفع ويصب السمرة المتخلف على الكشك السابق .
- ٤ - يغرف فى صحون وتترك حتى تهدأ حرارته قليلاً ثم يحمل بالبصل المحمر .



# فهرست

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
			(١)
٢٠٢	أرنب بالدسعة . . .		أبو جلابو مسلو
٢٠٣	» بالكاري . . .	٢١٠	» سلاطة . . .
٢٠٣	» محمر . . .	٢١٠	» بالكاري . . .
٢٠٣	» نئيء (منلع) . . .	٢٢٢	أرز مسلو
٧١٩	» الأرميك . . .	٣٩١	» مقلقل رقم ٣٠٢٠١
٣١٤	» أسبرج مسلو	٣٩٢	» بالطاطم ٢٠١
٣١٥	» بالصلصة البيضاء . . .	٣٩٣	» بالكلى . . .
٣١٤	» » المرسية . . .	٣٩٤	» بالكبد . . .
٣١٥	» بصلصة الجبن . . .	٣٩٤	» باللحم . . .
٣١٥	» » سيويه . . .	٣٩٤	» بالبازلاء . . .
٢٩٠	» اسفاناخ مسلو	٣٩٤	» بالشعرية . . .
٢٩١	» » بالخلاصة . . .	٣٩٥	» بالحام . . .
٢٩١	» بالزيت والليمون . . .	٣٩٥	» بالسمان . . .
٢٩١	» بالصلصة البيضاء . . .	٣٩٥	» معمر . . .
٢٩٢	» بالجبين الرومى . . .	٣٩٦	» بالطيور . . .
٢٩٢	» بصلصة الجبن . . .	٣٩٦	» بالشركسية . . .
٢٩٣	» بيوريه . . .	٣٩٦	الحاج أرز الأبيض
٢٩٣	» مكور . . .	٣٩٧	» » الداكن رقم ١
٢٩٤	» قالب البيض . . .	٣٩٨	أرز باللبن . . .
٢٩٥	» دقية . . .	٦٢٠	أرنب مسلو
٢٩٥	» بالرووس . . .	٢٠٠	» بالصلصة البيضاء . . .
٢٩٥	» أتراس . . .	٢٠١	» مسبك بالخضر . . .
٢٩٦	» قوالب . . .	٢٠١	» بالخضر طاجن . . .
٢٩٦	» قالب . . .	٢٠٢	» بدمعة الدقيق . . .
٢٩٧	» بالبيض . . .	٢٠٢	

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٦٥٢	الماسية البرتقال الشافة بالفواكه المتنوعة	٣٥٥	سماناح محشو . . .
»	» شافة غير حلوة . . .	٤٩٨	كعز بسيط . . .
»	» الدجاج (بالجلاتينا) . . .	٤٩٨	» بالدقيق الأبيض . . .
٦٥٧	» عادية . . .	٥٠٠	» » الأستبر . . .
»	» اللبن البسيطة . . .	٥٠٠	» بلزيب الباني . . .
٦٥٨	» » بروح القهوة . . .	٥٠٠	» » الدربلي . . .
»	» بالشيكولاته . . .	٥٠٠	» بالكريمة . . .
»	» » بالكاكاو . . .	٥٠٠	» بالعسل . . .
»	» » باللوز . . .	٥٠١	» مصبوب . . .
٦٥٩	» » بعين الجمل . . .	٥٠٢	» » بالعسل . . .
»	» » بالكستردة . . .	٣٠٨	» راس الخضرة . . .
٦٦٠	» » بموز الهند . . .	٨٥١	» الفستق . . .
»	» » اللبن الراقية . . .	٨٥١	» اللوز . . .
»	» » بالقهوة . . .	٨٥٢	» البندق . . .
»	» » بالشيكولاته . . .	٨٥٢	» جوز الهند . . .
٦٦١	» » الليمون . . .	١١٧	» كارع مسلوقة . . .
»	» » البرتقال . . .	١١٨	» بالترية . . .
٦٦٢	» » الفراولا . . .	١١٩	» بخلطة القدونس . . .
»	» » المانجو . . .	١٣٧	» بالدهنة . . .
٦٦٣	» » التفاح . . .	٥٥٢	» كابر . . .
»	» » العنب الأسود . . .	٥٥٣	» » سادة مستدير . . .
٦٦٤	» » العنب الأبيض . . .	٥٥٤	» » على الطريقة الأسبانية . . .
»	» » الليمون باللحوب الأسود والموز . . .	٥٥٥	» » مملح . . .
»	» » الفراولا بالموز والفراولا . . .	٦٤٦	» » الماسية (الماظية) . . .
»	» » العنب الأسود بالكريز والموز . . .	٦٤٨	» » شافة . . .
٦٦٥	» » العنب الأسود بالموز والعنب . . .	٦٥٠	» » الليمون الشافة (موز: عنب) . . .
»	» » الليمون بالفاكهة المتنوعة . . .	٦٥١	» » » (كريز: موز) . . .
»	» » القراصيا . . .	٦٥١	» » البرتقال (موز: عنب أسود) . . .
٦٦٦	» » الوشنة . . .	٦٥١	» » » (كريز: موز) . . .
»	» » قمر الدين . . .	٦٥١	» » الليمون بالفاكهة المتنوعة . . .



الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٢٢١	بصل مسلوقة بالصنعة البيضاء	٥٦١	بسكوت ملح بالبطلطس
"	" مسلوقة فاورما	٥٦٢	" الجبن
٢٢٢	" " بمنى	"	" بكريمة السكرنس
"	" محمر	٥٦٣	" بالانفوجة
"	" مشوى	"	" بالبن
٣٥١	" محشو	٥٦٤	" بالكريمة
١٧٣	" مسلوقة	"	" بالسمن
١٩٢	" محمر	٥٦٥	" الميسون
١٩٩	" محشو	"	" الزنجبيل
١٩٧	" رستو	٥٦٦	" بالبهار
٢٨١	بطاطس مسلوقة بقشر	"	" بالشيكلواته
"	" بدون قشر	"	" الأرز
"	" سوتيه رقم ٣، ٢، ١	٥٦٧	" لانكشر
٢٨٢	" بيوريه	٥٦٨	" شورت برد
٢٨٣	" على الطريقة الإيرلندية	٥٦٩	" أبو فزوة ( أصابع )
"	" طاجن	"	" العبد
٢٨٤	" صينية فى الفرن	"	" بالزبيب
"	" صينية بالليور	"	" السكرون فلور
"	" مكورة بالبصاية	٥٧٠	" بالمحلب
٢٨٥	" مسنة	٥٧١	" اليانسون رقم ٢، ١
"	" بالدمعة	٥٧٢	" النوشادور رقم ٢، ١
"	" عمر بالطريقة البسيطة	"	" مارى
٢٨٦	" صحيح	٥٧٤	" المكرون
"	" محمر فى السن أو الزيت	"	" سافوى
٢٨٧	" كفتة	٥٦٠	بنون صاليه ( بسكوت بالكمون )
"	" كروك	٤٨٣	" " بالخيرة رقم ١
٢٨٨	" ضلع	٤٨٤	" " " رقم ٢
"	" رستو	٥٦٧	" بى فور
"	" فى الفرن	٥٦٨	" بى فور بالشيكلواته
٢٩٠	" مموك بالمصاج ( صينية )	٣٢٠	" بصل مسلوقة

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٦٢٢	• • • بودج الكورن فلور	٣٥٢	• • • بطاطس محشورة رقم ١، ٣، ٢٠
٦٢٣	• • • الأرز بالليمون	٥٠٤	• • • خاشة بسيطة
٦٢٣	• • • المكرونة باللبن	٥٠٥	• • • بالشرب
٦٢٤	• • • السامولينا	٥٠٥	• • • ملحعة
٦٢٥	• • • جفات الحبز رقم ٢٠١	٥٠٦	• • • راقية
٦٢٦	• • • الفاكهة	١٤٦	• • • فتيك رقم ١، ٢
٦٢٦	• • • كعك الاسفنج	١٤٧	• • • باللحم المفري
٦٢٧	• • • الحبز بالزبد	١٤٧	• • • الناضج
٦٢٨	• • • بالكريمة	١٦٦	• • • في الفرن
٦٣٣	• • • الكناري	٢٣٢	• • • السمك
٦٣٣	• • • القصر	٧١١	• • • بقلا
٦٣٤	• • • الشيكولاتة	٨٦٤	• • • بقساط (كيفية تحضيره)
٦٣٤	• • • الأميرة	٥٥٣	• • • بلع الشام (كيفية تحضيره)
٦٣٤	• • • السكرز	٥٥٤	• • • بلع اشنام كفة تحضيره بالطريقة الاسترالية
٦٣٥	• • • الزبيب	٨٥٨	• • • بلع بالكريمة
٦٣٥	• • • البرتقال	٨٥٩	• • • بالشيكولاتة
٦٣٥	• • • الرز	٨٥٩	• • • يحمرز الهند
٦٣٩	• • • اللحم	٣٤٠	• • • بلية
٦٤٠	• • • الفاكهة	١٢٠	• • • بشكرياس مسلوقة
٦٤٢	• • • التين رقم ٢٠١	١٥٥	• • • بالاسفاناج
٦٤٣	• • • البلح	١٥٥	• • • بالنقطة
٦٤٣	• • • الزبيب	٣٦٣	• • • بنجر مسلوقة
٦٤٣	• • • التفاح	٣٦٣	• • • في الفرن
٦٤٤	• • • المرز	٢٣٩	• • • بودج السمك
٦٤٥	• • • السكر مستمس	٢٤٥	• • • رقم ١، ٣، ٢٠
٧٤٠	• • • الأراروط	٣٩٨	• • • الأرز باللبن
٦٩١	• • • مثلج	٣٩٤	• • • البابا بالشرب
٧٤١	• • • بورنج	٤٩٥	• • • بالزبيب والشرب
٤٨٤	• • • بوريك	٤٩٦	• • • جلصة للرز
٤١٤	• • • بيض مسلوقة برشت	٦٢٠	• • • التين

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٢٨٩	يوريه فريال	٤١٤	بيض مسلوقة جامد
٢٩٠	» البازلاء	٤١٤	» » حجر
٣٢٦	» » الجافة	٤١٤	» بالمانيونيز
٢٨٢	» البطاطس	٤١٥	» بالصلصة البيضاء رقم ٢٠١
٢٩٣	» الاسفاناخ	٤١٥	» اسكندرانى بالطاطم
٣٠٩	» القلقاس	٤١٦	» بالكارى
٣٢٦	» الفاصوليا الجافة	٤١٧	» بالأنشوجة رقم ٢٠١
	( ت )	٤١٨	» بالكريمة رقم ٢٠١
٦٣٠	» تريفل بسيط	٤١٨	» محشو بالمانيونيز
٦٣٠	» بالتشكلاتة	٤١٩	» مسلوقة فى الماء بدون قشر
٦٣١	» بالفلكهة	٤١٩	» » فى اللبن بدون قشر
٦٣١	» الموز مع الفراولا	٤١٩	» » فى الطاطم بدون قشر
٦٣١	» الكريز مع التفاح	٤١٩	» » بدون قشر بالاسفاناخ
٦٣٢	» بالجلى	٤٢٠	» » » بالجبن الرومى
٦٣٢	» » والكستردة	٤٢٠	» » » فى ابحار
٨٢١	» التسكر	٤٢١	» مفرى على الطريقة الافرنجية
٨٢٢	» البلح المسكر	٤٢١	» اسكندرانى شكشوكة
٨٢٢	» التفاح المسكر	٤٢٢	» مقلى
٨٢٣	» الكثرة السكره	٤٢٢	» بالبسطرمة
٧٢٣	» الثين المسكر	٤٢٢	» مقلى بالسجق
٨٢٤	» الكسكوات المسكر	٤٢٣	» » بالصاج
٨٢٤	» قشر الليمون الهندي المسكر	٤٢٣	» بالبول المدمس رقم ٣٠٢٠١
٨٢٤	» البرتقال المسكر	٤٢٤	» مقلى اقراص رقم ٢٠١
٨٢٤	» قشر الارنج المسكر	٤٢٥	» اسكتلدى
٨٢٣	» مسكر الشمس	٤٢٧	» اقراص بالخضر
٨٢٣	» مسكر الخوخ	٤٢٧	» ضلع
٨٢٣	» الارنج الأخضر	٤٢٨	» كرات
٨٢٤	» تسكر قشر الموالح للحوى	٤٣٣	» بالنسماط بالفرن
٧٢١	» تفاح بالنقطة	٤٣٤	» بالطاطم فى الفرن
٢٩٧	» ثقية	٦٥٦	» بالجلاتينا رقم ٢٠١

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٤٥٩	جبن بالقشدة . .	٥٥٠	تورنة الليل في رقم ٢٠١ .
٤٥٩	» » الحمينة . .	٦١٦	» الرخام . .
٤٦٠	» اللبن بالقشدة . .	١٦٢	» البرتقال . .
٤٦	» » الزبادى . .	٦١٣	» عين الجمل . .
٤٦١	» بدون منفحة . .	٦١٤	» الزنجبيل . .
٦٧٩	جرايطة . . .	٦١٤	» الشيكولاتة رقم ٢٠١
٦٨٠	» اللبمون . . .	٦١٢	» الأناناس . . .
٦٨٠	» » بالبرتقال . .	٦١٥	» البندق . . .
٦٨١	» البرتقال . . .	٦١٦	» اللوز . . .
٦٨١	» الماعجو . . .	٦١٧	» العرس . . .
٦٨٢	» الشمش . . .	٦١٧	» الكرسمس . . .
٦٨٢	» قمر الدين . . .	٣١٨	توزلى . . . .
٦٨٣	» المراولا . . .	٣١٩	» على الطريقة الأفرنجية
٢٧٧	حزر مسلوق . . .	٣١٩	» بدون البصلية . .
٢٧٧	» » بالصلصة البيضاء . .	٣٢٠	» بالبصلية رقم ٢٠١ .
٢٧٨	» » صوبيه . . .		(ث)
٧١١	حلان طازج أصابع . .	١١٣	» تريد اللحم . . .
٧١٢	» صينية . . .	٣٣٣	» بالفول المابت . .
٧١٢	» أصابع . . .	٣٣٤	» العدس . . .
١١٣	جلانين اللحم رقم ١ . .		(ج)
١١٤	» » رقم ٢ . . .	٦١٨	جانو . . . .
١٧٧	» الدجاج . . .	٤٦٢	جانكت . . . .
٢١٠	جمبرى مسلوق . . .	٤٦٣	» القهوة . . .
٢١٢	» نبي صيادية ، ناضج صيادية	٤٦٣	» الشيكولاتة . .
٢١٥	» بالمايونيز . . .	٤٦٣	» بالكريمة . . .
٢٢٢	» بالكارى . . .	٤٥٥	جبن حالموم . . .
٨٦٤	جوز ، كيفية نقشيره . .	٤٥٥	» فريش . . .
٨٤٩	جوزية ، جوز هند مسكر . .	٤٥٦	» المش . . .
٨٥٠	» جوز هند مسكر ، ملون	٤٥٦	» دمياطى . . .
٨٥٠	» بالفول السودانى . .	٤٥٨	» مزلاوى . . .

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٤١	الحساء الاسكتلندي . .	٨٥٠	جوزية راقية . . .
»	حساء لحم الضأن . .	٦٨٤	جيلاتى الفراولا . .
٤٢	» الخبز . .	٦٨٣	» بالكريمة . . .
٤٢	» رأس الضأن . .	٦٨٥	» الفانيليا بالكستردة الاقتصادية
٤٣	» الأرانب . .	٦٨٦	» الكستردة بالنشا . .
٤٤	» الحضر المقطعة . .	»	» الموز . . .
»	» الفول الثابت . .	٦٨٧	» الشيكولاتة . .
٤٥	» الحساء المتخبين . .	»	» الأقالين . . .
»	» حساء الخرشوف رقم ١ . .	٦٨٨	» القهوة . وجيلاتى التين
٤٦	» الخرشوف رقم ٢ . .	٦٨٩	» اللبن ، وجيلاتى السحلب
»	» كسك ألمانز . .	٦٨٣	» الفستق . . .
٤٧	» الكرفس . .	٨٠٠	» جيلي . . . .
٤٨	» البازلاء . .	٨٠٢	» اللارنج . جيلي السفرجل
»	» البطاطس . .	»	» البشمة . . .
٤٩	» أبو فروة . .	»	» الحبيب فروث . .
»	» الطماطم رقم ١ . .	»	» التفاح الأحمر . .
٥٠	» الطماطم رقم ٢ . .	٨٠٣	» التفاح الأخضر . .
٥١	» الطماطم رقم ٣ . .	»	» العنب الأحمر . .
»	» القرع رقم ١ . .	»	» الرمان ، جيلي الفراولا
٥٢	» القرع رقم ٢ . .	( ح )	
»	» الحضر الصفاة . .	٣٦	» الحساء . . . .
٥٣	» العدس البلدى . .	٣٨	» الحساء الشاف . .
»	» العدس البلدى بالصلة المحمرة	٣٩	» الحساء الشاف بالحضر
»	» العدس الأفرنجي . .	»	» الحساء الشاف الشتوى
٥٤	» البازلاء الجافة . .	٤٠	» الشاف بالحضر والأرز
»	» الحساء المنقوع . .	»	» بالمكرونة . .
»	» حساء اللحم البقرى . .	»	» الأميرة الشاف . .
٥٥	» الأرانب . .	»	» الملى . . .
٥٦	» الأرانب . .	٤١	» حساء اللحم المقطع . .



الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٦٠٦	حلوى البرتقال	٦٠	حساء الحضر الأبيض
٦٠٦	» الليمون	٥٠	حساء المولدى
٦٠٦	» الزبد	٥٧	» الترية بالبيض والكريمة
٦٠٧	» الزبد بالفانيليا	٥٨	» الترية بالدقيق والليمون
٦٠٧	» » بالقهوة	٥٨	» الترية بالبيض والليمون
٦٠٧	» » بالشيكولاتة	٥٩	» اللبن . وحساء التبيوكا
٦٠٧	» » بالبرتقال	٦٠	» الأكارع رقم ١
٦٠٨	» اللوز	٦٠	» » رقم ٢
٦٠٩	» ملكية	٦١	حساء السمك
٦١٠	» أمريكية	٦١	حساء السمك الأبيض على الطريقة المصرية
١٧٩	حمام محشو بالفريك	٦٠	» » » الأفريقية
١٨٠	» » بالأرز	٦٢	» » الأذكى المنتشر في السواحل
١٨٤	» بالحضر طاجن	٦٠٠	حشوة اللوز
١٨٥	حمام مسبك بالصلصة البنية	٦٠٠	» الشيكولاتة رقم ٢٠١
١٨٦	» كولياستى	٦٠١	» عين الجمل
١٨٧	» محشو بالخش الزائف	٦٠١	» الكستردة
١٨٨	» خالى محشو	٦٠٢	» » بالشيكولاتة
١٨٨	» بالكارى	٦٠٢	» بالقهوة
١٨٩	» بالفريك طاجن	٦٠٢	» الأناناس
١٨٩	» بالأرز طاجن	٦٠٢	» الزنجبيل رقم ٢٠١
١٩٠	» محمر	٦٠٣	» البرتقال
١٩٤	» بالسجق « ضلع »	٧٦٢	» حلوة للسندوتش
١٩٥	» مشوى	٧٥٨	» مستعمل للسندوتش
	(خ)	٨٦١	» زائف
٢٩٨	خبازى بورانى	٨٦١	» الصل
٢٩٧	» مطية	٣٤٥	» المحشوات ( الخلطة )
٢٧٥	خبز بلدى	٦٠٥	حلوى الماء
٤٧٥	» أفرنكى أبيض	٦٠٥	» الماء بالقهوة
٤٧٧	» أسمر	٦٠٥	» الماء بالشيكولاتة
٤٧٩	» بالفاكهة		

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٣٨٨	خشاف القراصيا . . .	٤٨٠	خبز بالفاكهة راقى . . .
٣٨٩	» البلح . . .	٤٨٠	» باللبن . . .
٣٨٩	» الوشنة . . .	٤٨٠	» فرنسى للساندوتش . . .
٣٢٠	خضر بالكارى . . .	٤٨٦	» دسم . . .
٧٦٠	خليط الجبن بالكسرات . . .	٤٨٢	» فينا . . .
٤٦٧	الحميرة المنزلية وطريقة عملها . . .	٤٨٢	» مملح . . .
٣٣	خلاصة أولى . . .	٤٩٦	خبز بمسحوق الخبز . . .
٣٤	» ثانية . . .	٤٩٨	» الساندوتش باليكنج بودر . . .
٣٤	» ثالثة . . .	٨٦٤	» مقدد (توست) . . .
٣٤	» الطيور . . .	٨٦٥	» محمر . . .
٣٤	» السمك . . .	٢٦١	خرشوق مسلوقة . . .
٣٥	» الخضر . . .	٢٦٢	» بالزيت والليمون . . .
٣٨	خلاصة دكناء . . .	٢٦٢	» بالصلصة البيضاء رقم ٢٠١ . . .
٣٤٦	خلطة المحشوات . . .	٢٦٣	بالترية . . .
	(د)	٢٦٤	خرشوف محشو بالخضر . . .
١٧٣	دجاج مسلوقة . . .	٣٥٠	» » بالعصاج . . .
١٧٥	دجاج بارد . . .	٢٦٥	» مكور . . .
١٧٤	دجاج بارد بالسلطة . . .	٢٦٥	» دقة . . .
١٧٥	دجاج بالترية . . .	٢٦٦	» بالدمنة رقم ٢٠١ . . .
١٧٦	» بالصلصة البيضاء الراقية . . .	٢٦٦	» بالنقطة . . .
١٧٧	» جلاتين . . .	٣٥٤	خس محشو . . .
١٧٨	» شركية . . .	٣٨٣	خشاف التفاح . . .
١٧٨	» محشو بالفريك . . .	٣٨٤	» الكهثرى . . .
١٧٩	» محشو بالأرز . . .	٣٨٤	» الحوخ . . .
١٨٨	» محشو بالخش الزائف . . .	٣٨٥	» الشمش . . .
١٨٠	» مخلى محشو . . .	٣٨٨	» » الجاف . . .
١٨٢	» مخلى محشو بالجلاتين . . .	٣٨٥	» الشليك . . .
١٨٢	» مسبك . . .	٣٨٦	» القرع الاستامبولى . . .
١٨٥	» مسبك بالبطاطس . . .	٣٨٦	» التين . . .
١٨٣	» بدمعة الدقيق . . .	٣٨٩	» التين الجاف . . .

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٢٨٨	رستو البطاطس . . .	١٨٤	دجاج بالدمعة رقم ٢، ١ .
١٦٤	» اللحم المفري النيء .	١٨٦	» ككولباسق . .
١٦٥	» » » المحشو بالبيض	١٨٨	» بالكارى . . .
١٦٥	» » » المحشو بالسجق	١٩٠	» » » » عمر
٥٠٤	» » » » رشة	١٩٢	» بالبيض والبقسماط .
٥٠٠	» » » » رفاق	١٩٥	» بالنقطة . . .
٥٠٣	» » » رفاق صيلية	١٩٦	» مشوى ( مكتا كيت )
٨٥٤	» » » روح النعناع .	١٩٧	» رستو . .
٥١٩	» ريسولز بالعصاج .	٦٥٤	» مثلج بالمليونيز . .
٥١٩	» بالعصاج والطعينة .	٦٥٢	» بالجلاتينة . . .
٥١٩	» » عحشو بالدجاج .	١٧٣	ديك روى مسلق . .
	( ر )	١٩٨	دبلك روى عحشو بالجلاتين فى الفرن
٤٤٩	» زبدة - طرق عملها . .	١٨١	» عحلى عحشو بالجلاتين .
٨٦٤	» زبيب - كيفية تنظيفه وتجهيزه	١٩٩	» » » باللحم المفري
٧٠٦	» زنجبيل بالقرفة مشروب .	١٨٧	» ككولباسق . . .
	( س )	١٩١	» » » » عمر
١٥٤	» سجق مقلى . . .		( ر )
١٥٤	» » بالبيض والبقسماط .	١١٥	رأس الضأن المسلق رقم ٢، ١
١٥٤	» » بالنقطة . . .	١١٦	» » » » البتلو . . .
٨٦٢	السجق رقم ١ : مقاديره وطريقة عمله	١١٧	» » » » البارد . . .
٨٦٣	» » » رقم ٢ » » »	١٢٢	» رقة مسلوقة . . .
٧٠٥	» » » » سحلب . . .	١٣٧	» رقة بالدمعة . . .
٢٣٦	» » » » سردين بالزيت والليمون .	٣١٠	» رجلة مسلوقة . . .
٢١٤	» » » » سلطة السمك رقم ٢، ١ .	٣١٠	» » بالزيت والليمون .
٢١٠	» » » » سلطة أبو جلامبو . . .	٣١٠	» » بالخلصة . . .
٣٨٧	» » » » الفاكهة . . .	٣١٠	» » المطمورة ( المسكورة )
٣٨٨	» » » » البسيطة . . .	١٦٠	رستو عحشو بالحشو الزائف
٣٥٥	» » » » سلق عحشو . . .	١٦١	» » بالثوم . . .
١٧٤	» » » » سمعان مسلق . . .	١٦٢	» الضأن بصلصة النعناع .
١٧٩	» » » » عحشو . . .	١٦٤	» مفري بالندبيل . . .

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٢٣٨	سمك موسى في القرن بالمانيونيز	١٨٩	بالأرز طاجن . . .
٢٤١	» » في القرن بالصلصة	١٠٨	» ملوق طازج .
٢٣٣	مشوى بالطريقة الشرقية	٢٠٩	» بكلاه .
٢٣٤	» » بالطريقة الأفرنجية	٢١١	صيادية » . . .
٢٣٥	» » الأئمة . . .	٢١٢	» مايونيز . . .
٢٣٦	» » بالعصاج والصنوبر .	٢١٣	» » جزلة . . .
»	» » بالزيت والليمون .	»	» » محاربات . . .
»	» » بالخشو الزائف .	٢١٤	» » طراطور . . .
٢٣٧	» » بالبطاطس المشوى	٢١٧	» مسبك أبيض (طريقة شرقية)
٢٣٨	» » قالب . . .	»	» مسبك أبيض (طريقة غربية)
٢٣٩	» » في الأصناف .	٢١٨	» مطهى في اللبن . . .
٢٤٠	» » في القرن بصلصة الطماطم	٢١٩	» » بالبطاطس صينية رقم ١
»	» » على الطريقة الإيطالية	»	» » صينية بالطماطم . . .
٢٤١	» » مهروس صينية	»	» » بالكاري . . .
٢٤٢	» » بالطحينة رقم ١، ٢، ٣	٢٢١	» » على الطريقة الفرنسية .
٢٤٣	» » على البخار . . .	٢٢٣	» » تورلى . . .
٢٤٤	» » قالب رقم ٢، ١	»	» » بالفريك (طاجن) . . .
٢٤٥	» » بودنج رقم ١، ٢، ٣	٢٢٤	» » مقلى . . .
٢٥٦	» » سوتيه الفاصوليا . . .	٢٢٥	» » بالدقيق والماء . . .
٢٥٨	» » اللويا . . .	٢٢٦	» » بالنقيطة الرخيمة . . .
٣٥٩	» » البازلان . . .	»	» » بالنقيطة الراقية . . .
٢٧٥	» » القرع . . .	٢٢٧	» » بالببيض والبسماط . . .
٢٧٨	» » الجزر . . .	»	» » بالحضر . . .
٢٨١	» » البطاطس . . .	٢٢٩	» » (بساريا) . . .
٣١٥	» » الأسبرج (كشك ألاماز)	٢٢٨	» » بكلاه مقلى . . .
٣٢٦	» » الفاصوليا الجافة . . .	٢٢٩	» » كفتة رقم ١ . . .
٣٢٧	» » اللويا الجافة بالزبد . . .	٢٣٠	» » كفتة رقم ٢ . . .
٣٢٦	» » البازلان الجافة . . .	»	» » كفتة رقم ٣ . . .
٤٣٧	» » سوفليه الجبن . . .	»	» » موسى مقلى . . .
»	» » سوفليه الدجاج . . .	٢٢٥	

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٨١٤	شراب التوت . . .	٤٣٨	سوفليه اللحم . . .
»	» الشمس . . .	»	» القنيط . . .
٨١٥	» الانجو . . .	»	» الاسفاناخ . . .
٨١٦	» الحصرم . . .	»	» الجزر . . .
»	» الزمان . . .	»	» البازلاء . . .
٨١٧	» اللوز . . .	»	» السمك . . .
٨١٨	» الوشة . . .	٤٣٩	» حلو ساخن . . .
»	» الحروب . . .	»	» حلو بارد . . .
٨١٩	» التمر هندي . . .	»	» الشيكولاتة، القهوة، الزنجبيل،
»	» السكر كديه . . .	»	» أبوفروة، الفانيليا، الأناناس
٨٢٠	» الشراب الصناعي . . .	٦٩٢	» منتج : شيكولاتة قهوة .
١٧٨	» شرابية الدجاج . . .		( ش )
٤٨٧	» شريك . . .	٦٢٩	» شارلوت بالتفاح . . .
٥٧٣	» شكلة اللوز . . .	٦٧٥	» روس . . .
٥٧٤	» جوز الهند . . .	٦٩٤	» شاي . . .
٧٠٤	» شيكولاتة ( مشروب ) . . .	٧٠١	» بالنعناع . . .
»	» مثلجة . . .	»	» مثلج . . .
٨٥٢	» بسيطة . . .	٧٠٢	» باللبن . . .
٨٥٣	» بعين الحمل . . .	٣٥٥	» شبت محشو . . .
»	» أضعاف بالسكوت . . .	٨١٠	» شراب للحاوي . . .
	( ص )	٤٩٤	» البابا . . .
٦٤	» أولا - الصلصة البيضاء . . .	٦٧٩	» مكري للجرا نيطة . . .
٦٦	» ( ١ ) الصلصة البيضاء الغير الحلوة . . .	٨٠٩	» طبيعي ( طرق عمله ) . . .
»	» صلصة الحين الرومي . . .	٨١١	» البرتقال ٢٠١ . . .
»	» البيض . . .	٨١٢	» اليوسفي . . .
٦٧	» الأشوجة . . .	»	» اللارنج . . .
»	» القدونى . . .	»	» الليمون الهندي . . .
»	» البصل . . .	٨١٣	» الليمون . . .
٦٨	» الملح . . .	»	» الفراولا رقم ١ . . .
	» الصلصة البيضاء بالليمون . . .	٨١٤	» » ٢ . . .

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٨٣	(ب) الصلصات المملحة	٦٨	صلصة المقدونس والليمون
٨٣	الصلصة الهولندية رقم ١ ، ٢	٦٩	» الجبرى
٨٤	» الهولندية رقم ٣	»	» الحردل رقم ١ ، ٢
٨٥	» الألمانية	٧٠	المربوبز الاقتصادية
٨٥	» النورماندية	»	» الكرفس
٨٦	» السويدية	٧١	الصلصة البيضاء الفرنسية (الباشميل)
٨٦	» الانجليزية	»	صلصة بهريز الدجاج رقم ١
٨٧	صلصة المايونيز رقم ١	٧٢	صلصة بهريز الدجاج رقم ٢
٨٧	» ، رقم ٢ ، ٣	»	(ب) الصلصات البيضاء الحلوة
٨٧	» بالتحلات	»	صلصة الفانيلا
٨٨	رابعا — الصلصات الباردة	»	» الليمون الحلوة
٨٩	(١) الصلصات البسيطة	٧٣	» الشيكولاته
٨٩	صلصة التمناع	»	» القهوة
٨٨	الصلصة الفرنسية	٧٤	ثانيا — الصلصة بالبنية
»	صلصة الحردل	٧٥	الصلصة البنية العادية
٨٩	» الفن الزبادى	»	الصلصة البنية بالخضر
»	» الحل والثوم	٧٧	صلصة السمك البنية
»	(ب) الصلصات الرافية	٧٨	الصلصة الأسبانيولية
»	صلصة المايونيز بالجلى	٧٨	الصلصة الايطالية
٩٠	» الباشميل بالجلى	٧٩	صلصة اللارنج
»	الصلصة الأسبانيولية بالجلى	٧٩	» الطيور البنية
»	خامسا — الصلصات المدبجة القسم	٨٠	» الكارى
»	(١) الصلصات الحلوة	»	ثالثا — الصلصة المستعمل فيها البيض
٩١	صلصة الأاروط	٨٨	لتضافه فوامها
»	» للشيكولاته	٨٩	(١) الصلصات الحلوة
»	» الكورن فلور	٨٩	صلصة الليمون
»	» العسل	٨٩	» شراب الفاكهة
٩٢	» المربى رقم ١	٨٢	» الكستردة رقم ١ ، ٢
»	» ، رقم ٢ ، ٣	٨٣	» الكستردة رقم ٣
»	» الرملاذ	»	» الكستردة بالقهوة

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٩٤	• • ضلع الحمام بالسجق	٩٣	• • • صلصة الرملاذ
٢٠٣	• • • » الأرانب النبيء	»	• • • » الليمون
٢٣١	• • • » السمك الناضج ٢٠١	٩٤	• • • » البرتقال
»	• • • » الجبرى	»	• • • » الشمس
٣٤٨	• • • » البطاطس	٩٥	• • • » الكرملة
٢٨٨	• • • ضلة القرع	»	• • • » الشراب
٣٤٩	• • • » الباذنجان الأسود والأبيض	٩٦	• • • » التفاح
٣٥٤	• • • » السكرتب	»	• • • » جوز الهند
٣٥٧	• • • » ورق الغب	»	• • • (ب) الصلصة المملعة
٣٥٩	• • • » منوعة	»	• • • صلصة الخبز رقم ١
	(ط)	٩٧	• • • » الخبز رقم ٢
١٢٦	• • • طاجن اللحم بالخضر	»	• • • » الطراطور
١٢٩	• • • » اللحم بالبخنى	٩٨	• • • » الحل بالثوم
١٣٠	• • • » ذيل الثور	»	• • • » الطماطم
١٨٤	• • • » الحمام بالخضر	٩٩	• • • » للطماطم المعروفة بالدمعة
١٨٩	• • • » بالفريك	»	• • • » الشرسية
»	• • • » بالأرز	١٠٠	• • • » بالجوز والبندق رقم ١
»	• • • » السمان بالأرز	١٠١	• • • » رقم ٢
٢٠٢	• • • » الأرانب بالخضر	٢١١	• • • • صيادية السمك
٢٢٢	• • • » جزل السمك	٢١٢	• • • » الجبرى النبيء
٢٢٤	• • • » السمك بالفريك	١٢٢	• • • » الجبرى الناضج
١٦٧	• • • طبق اللحم الناضج		(ض)
٢٢٠	• • • • طحال مسلوقة	١٤٢	• • • • صلح محرق رقم ١، ٢، ٣
٣٢٨	• • • • طعمية بالبقول المدشوش	١٤٣	• • • » اللحم المقرى الناضج
٣٢٩	• • • » » الثابت	١٤٤	• • • » بالمكرونة والطماطم
٨٤٦	• • • • طفي بعين الحمل	»	• • • » بالكارى
»	• • • • » بسيط	١٤٥	• • • » اللحم على الطريقة الفرنسية
٨٤٧	• • • • » روسى	»	• • • » اللحم بصلصة الجبن
»	• • • • » باللوز	١٥٨	• • • • » مشوى
٨٤٨	• • • • » بعين الحمل	١٩٣	• • • • » الدجاج

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٣٣٦	عدن ضلع	٣١٧	طباطم محشوة بالخضر السونية
٣٣٧	قوالب	د	بالجن
د	بجبة مسلوقة	٢٥٨	بالخطة
د	بجبة بالزيت والليمون	د	بالمصاج
د	مدمس	٣٥٩	والأرز
د	عصاج	٢١٥	بالجبرى
٨٢٥	عصير الفاكهة ( حفظها )	٢١٦	بالسمك
٨٢٧	الليمون ( حفظه )	٣١٨	مطبوخة
٤٨٥	عيش بالقمح	د	مشوية
٧١٧	السرايا	( ع )	
	( غ )	٣٤١	عاشوراء رقم ٢، ٢، ١
٧٤٣	غذاء الأطفال	٤٢٨	معدة
	أصناف الغذاء الصالحة للأطفال في	د	فرنسية
٧٤٥	سمنهم المختلفة	٤٣١	ملقوفة
٧٦٤	غذاء الرحلات والأكلات السفرية	٤٢٩	بالجن الروى
٧٦٦	نماذج لأكلات خالوة	د	بالجن الروى والطعام
٧٣٠	غذاء المرضى	٤٣٠	بالفلل الأخضر
٧٣٢	الليونادة	د	بالبطاطس
د	ماء الشمع الخفيف	د	بالعصاج
٧٣٤	ماء الأرز	د	محشو بالمصاج
د	ماء الأرز الثخين نوعا	د	محشو بالكبد والكلاوى
د	الثخين	د	محشو بالبصل والطعام
٧٣٣	شرش اللبن	٤٣١	محشو بلحم الطيور المقرى
٧٣٤	اللبن بالعسل	د	لأعليزية
د	قصر القوكة — البرتقال	٤٣٢	بصرية رقم ٢، ١
د	المنب، المانجو، التفاح	٤٣٣	أسبانيولية
٢٣٥	العرقوس	٣٣١	بالفول المدمس
د	التمر هندي	٣٣٥	مقسي مطبوخ
د	السكر كديه	د	مطبوخ
د	بذر السكتان	٢٣٦	مطبوخ بالأرز رقم ٣، ١





الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٥٣٠	قلان بالبرتقال	٥١٤	القطير البسيط الحلو ، المحشو
»	» بالجزر البورية	٥١٨	» المحمر المحشو بالدهم (ريسولز)
»	» بالقرع الصلى	٥١٩	قطير ريسولز بالصاج
٥٣١	» بالسك والحضر	»	» » » والملحينة
»	» بالمايوليز	»	» » » محشو بالدجاج
٥٣٢	قطير دسم عشو	»	قطيرة التفاح
٥٣٣	» عشو بالمحرق	٥٢٠	» بالرانج
»	» السك	٥٢١	القطير بالدهم والحضر ( قالب )
٥٤٤	» الملق	٥٢٧	» بالدهم ( طبق )
»	» بالمرق	٥٢١	» بالمرق
٥٣٤	» بالدهم بالكاري	٥٢٢	» بالشيكولاتة ( طبق )
»	القطير بالدهم والكلى ( طبق )	»	» بموز الهند ( طبق )
٥٣٩	» بلحم المجل ( طبق )	٥٣٣	» بالبرتقال
٥٤٧	» بالدهم والكاري	»	قطيرات القطير البسيط
»	» بالحضر	»	» الوز
٥٣٨	» بالطيور	٥٢٤	» الشيكولاته
»	» بالفاكهة المحفوظة	»	» التفاح بالكريمة
٥٤٠	» بلحم الضأن	٥٢٥	» الفاكهة
٥٤٧	قطير بالتفاح	»	» المرق
٥١٧	» الصحيح	»	» بالمرق وخليط الكمك
٥٣٩	قرطيس	٥٢٦	» محشو بالشكلية
٥٤٣	قطير بالمرق والكريمة (ساندوتش)	»	» ساخنة بالجبن
٥٤٥	» أصابع محشو	٥٢٧	» السك
٥٤١	» أصابع بالدجاج	٥٤٠	القطير الدسم رقم ١
»	» رقم ٢ بالفاكهة المسكرة (طبق)	٥٤٨	» محشوة
٥٤٢	قطيرات القطير الدسم رقم ٢	٥٤٨	» محشوة بالأنثوجة
٥٤٢	» » » » ٣	٦٥٤	» الحام بالملاتيه
٥٤٦	قطير بالشيكولاته طبق	٥٢٨	قلان « Flan »
»	» أصابع حلوة محشوة	٥٢٩	» بالتفاح
»	قطير أصابع مملحة محشوة	٥٣٠	» الشيكولاتة

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٣٣٠	فول مدمس بالتقليية	٥٥٩	فطيرة الفولتان
٣٣١	» » » » نابت	٥٥٠	» » » » بالشمش
٣٣٢	» » » » مسلوقة	٤٩٠	» » » » الرحمة
»	» » » » مقلى	٤٩٩	» » » » بالعجوة
»	» » » » فولية	٤٩٢	» » » » بالعجوة (كهك صعيدى)
	(ق)	٥٠٣	» » » » مقلى
٧٠٢	» » » » تهوة تركية	٥٠٤	» » » » مقلى محشو
٥٠٢	» » » » على الطريقة الأوربية	٣٠٧	» » » » مطبق
٧٠٣	» » » » مثلجة	٦٤١	» » » » الدهن المحشو للقفوف
٥٠٤	» » » » فادوسية	»	» » » » الدهن الملقوف فى القرن
١٦٦	» » » » قالب اللحم الناضج رقم ٢٠١	٣٠٣	» » » » فلفل أخضر مسلوقة
١٦٨	» » » » على البخار	٣٠٤	» » » » بالصلصة الفرنسية
١٦٩	» » » » النيء	»	» » » » مقلى
١٧٠	» » » » بالأكرونة	٣٣٠	» » » » محشو
٧٢٨	» » » » الدجاج رقم ٢٠١	٨٥٥	» » » » فندان الجوز
٦٥٢	» » » » الجلاتينا بالدجاج	»	» » » » الجوز بالكريمة
٦٥٣	» » » » باللحم	٨٥٦	» » » » أمريكانى
٢٤٤	» » » » السمك رقم ٢٠١	»	» » » » فرنسى
٦٥٣	» » » » الجبرى بالجلاتينا	٨٥٧	» » » » فرنسى بالشيكلاتة
٢٩٦	» » » » الأسفاناخ بالبيض	»	» » » » اللوز بالطريقة المقلية
٧٢٦	» » » » قالب البندق	٨٥٨	» » » » محشو بالمربي
٦٢٣	» » » » الكورن فلور	٣١٦	» » » » فول أخضر مسلوقة
»	» » » » بالشيكلاتة	»	» » » » بالزيت والليمون
»	» » » » الأرز الطحون	»	» » » » مكور بالصلية
٦٢٤	» » » » اللبن	»	» » » » مكور بدون البصلية
»	» » » » لفافكة	»	» » » » بالخضرة رقم ٢٠١
»	» » » » الليمون	٣٣٠	» » » » فول مدمس
٦٢٨	» » » » بودنج الخبز بالليمون	»	» » » » بالبيض
٦٧٠	» » » » الكريمة بالألماسية	»	» » » » بالطماطم
٦٧٥	» » » » الشاروت روس	»	» » » » بالصاج

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٢٠٩	قلقاس مملوك . . .	٧٠٩	قالب الأرز باللبن والقراصيا .
»	قلقاس مسقعة بالدمعة . . .	٧١٠	قالب الأرز بالكزامة . . .
٨٦١	قلية التليبع . . .	١٣٠	قاورمة اللحم . . .
٧٠٨	قمر الدين . . .	٣٤٩	قثاء محشو بالأرز والفريك .
٢٦٩	قنيط مسلوق . . .	٤٩١	قراقيش . . .
٢٧٠	» بالزيت والليمون . . .	٤٤٦	القشدة — طرق فرزها الخ .
»	» بالصلصة البيضاء . . .	٤٨٧	قرص بسيطة . . .
٢٧١	» مطمور . . .	٤٨٨	» بالفاكهة السكرية . . .
»	» مسقعة . . .	٥٨٩	» بالبهارات . . .
٢٧٢	» بالبيض . . .	٢٨٦	» الشاي . . .
»	» محمر . . .	٢٧٣	قرع مسلوق . . .
٢٧٣	» بالبيض والبسماط . . .	٢٨٤	» بالخلاصة . . .
»	» بالنقيطة . . .	٢٢٤	» بالزيت والليمون . . .
	(ك)	»	» بالصلصة البيضاء . . .
١٣١	كاري باللحم النيء . . .	٢٧٥	» سوتيه . . .
»	كاري باللحم الناضج . . .	»	» مكورة بالبصاية . . .
٦٩٠	كاساتا . . .	٢٧٦	» مكورة بدون البصلية . . .
»	كاساتا الفواكه السكرية . . .	»	» مسقعة . . .
»	» بالسكرينة واللوز . . .	٢٧٧	» مقلى . . .
٦٩١	» فرنسية . . .	٢٧٦	» على الطريقة السورية . . .
٦٩٢	» الشيكولانة . . .	٣٤٦	» محشو . . .
٦٩١	» البودنج الثلج . . .	٣٤٧	» محشو بالعصاج رقم ٢٠١ . . .
٦٩٢	» متنوعة . . .	٣٤٨	» ضلّة . . .
٧٩٣	كاكاور رقم ٣٠٢٠١ . . .	٧٢١	» عسلى صينية . . .
٧٠٤	» منلج . . .	٧٠٥	قرقة (مهرروب) . . .
٣٥٩	كاغ (سلطة) . . .	٧١٣	قطايف . . .
١٧٢	» البطاطى رقم ٣٠٢٠١ . . .	١٥٦	قلب محمر . . .
٣٦٣	» البجر رقم ٣٠٢٠١ . . .	١٦٣	قلب محشو . . .
٣٦٤	» الطعينة . . .	٣٠٧	قلقاس بالسلق أو بالحضرة . . .
٣٦٥	» بالبصل . . .	٣٠٨	قلقاس بالسلق . . .



الموضوع	الصفحة	الموضوع	الصفحة
كش بالفضر والطاطم	١٣٦	كش بالفضر والطاطم	١٣٦
كش بالصلصة البنية	١٣٤	كش بالصلصة البنية	١٣٤
كرفس ملون	٣٠٦	كرفس ملون	٣٠٦
كرفس بالصلصة البيضاء	)	كرفس بالصلصة البيضاء	)
( بصلصة الجبن	)	( بصلصة الجبن	)
كرونب ملون	٢٦٦	كرونب ملون	٢٦٦
( مكور	٢٦٧	( مكور	٢٦٧
( دقية	)	( دقية	)
( صبيح مبك بالصاج	٢٦٨	( صبيح مبك بالصاج	٢٦٨
كريمة التانيليا	٦٦٧	كريمة التانيليا	٦٦٧
( ) بالمسكرات	٦٦٨	( ) بالمسكرات	٦٦٨
( ) بالفراكة المسكرة	)	( ) بالفراكة المسكرة	)
( ) بالأناناس	٦٦٩	( ) بالأناناس	٦٦٩
( ) الفراولا	)	( ) الفراولا	)
( ) القهوة	)	( ) القهوة	)
( ) بالوز	٦٧٠	( ) بالوز	٦٧٠
( ) طبقات الأمانسية	)	( ) طبقات الأمانسية	)
( ) بالنكاكة	٦٧١	( ) بالنكاكة	٦٧١
( ) بالمش	٦٧٢	( ) بالمش	٦٧٢
( ) بالذوخ	)	( ) بالذوخ	)
( ) بالسكندرية	)	( ) بالسكندرية	)
( ) السكندرية بالتانيليا	٦٧٣	( ) السكندرية بالتانيليا	٦٧٣
( ) بالذهوة	٦٨٣	( ) بالذهوة	٦٨٣
( ) بالشيكلولانه	٦٧٤	( ) بالشيكلولانه	٦٧٤
( ) بالأناناس والسكندرية	)	( ) بالأناناس والسكندرية	)
( ) والكزير	٦٧٤	( ) والكزير	٦٧٤
( ) السكندرية بالفراولا	٦٧٥	( ) السكندرية بالفراولا	٦٧٥
( ) بالزنجيل	)	( ) بالزنجيل	)
كزيرية السمك	٢٢٠	كزيرية السمك	٢٢٠
كسنايته رقم ٢٠٢١	١٤٢	كسنايته رقم ٢٠٢١	١٤٢
كسندرية في القرون	١٣٧	كسندرية في القرون	١٣٧
كسندرية مطبوخة على البخار	١٣٧	كسندرية مطبوخة على البخار	١٣٧
كسندرية مقلية	١٣٨	كسندرية مقلية	١٣٨
كسندرية بالسكندرية	)	كسندرية بالسكندرية	)
كسندرية كسندرية ( طريقة عمل )	)	كسندرية كسندرية ( طريقة عمل )	)
كسندرية حلوة	٢٠٨	كسندرية حلوة	٢٠٨
كسندرية بالبخار	٢٠٩	كسندرية بالبخار	٢٠٩
كسندرية بالسمن	)	كسندرية بالسمن	)
كسندرية كسندرية بسمك بحجة	٢٢٨	كسندرية كسندرية بسمك بحجة	٢٢٨
كسندرية بالسمك الأصفر	)	كسندرية بالسمك الأصفر	)
كسندرية بالبن الزبادي	٨٦٠	كسندرية بالبن الزبادي	٨٦٠
كسندرية ( الحليب	)	كسندرية ( الحليب	)
كسندرية صيدى	٨٦٦	كسندرية صيدى	٨٦٦
كسندرية مطبوخة	)	كسندرية مطبوخة	)
كسندرية ( الماز	٢١٤	كسندرية ( الماز	٢١٤
كسندرية — طريقة بسيطة	٥٧٥	كسندرية — طريقة بسيطة	٥٧٥
كسندرية دسمة	٥٨٣	كسندرية دسمة	٥٨٣
كسندرية ( أفنجية	٥٩٤	كسندرية ( أفنجية	٥٩٤
كسندرية ( الفاكهة ( طريقة بسيطة )	٥٧٧	كسندرية ( الفاكهة ( طريقة بسيطة )	٥٧٧
كسندرية الزبيب	)	كسندرية الزبيب	)
كسندرية بالسكراوية	)	كسندرية بالسكراوية	)
كسندرية باليانسون	٥٧٨	كسندرية باليانسون	٥٧٨
كسندرية بالقرقة	)	كسندرية بالقرقة	)
كسندرية جوز الهند ( طريقة بسيطة )	)	كسندرية جوز الهند ( طريقة بسيطة )	)
كسندرية صغرى	)	كسندرية صغرى	)
كسندرية لندل الصغرى	)	كسندرية لندل الصغرى	)
كسندرية صغرى بالبيوت	٥٧٩	كسندرية صغرى بالبيوت	٥٧٩
كسندرية صغرى بجوز الهند	)	كسندرية صغرى بجوز الهند	)
كسندرية بالمربي	٥٧٩	كسندرية بالمربي	٥٧٩
كسندرية بالسكندرية	٥٨٠	كسندرية بالسكندرية	٥٨٠

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
٥٩٧	كحك الجنواز بالقهوة .	٥٨٠	كمك الزنجبيل . . .
»	» سويسرول رقم ٣، ٢، ١ .	٥٨١	» بالفا كية . . .
٥٩٩	» بالشيكولاتة . . .	٤٩٢	» البعيد رقم ٢، ١ . . .
٤٩٥	» البابا بالزبيب . . .	٥٨١	» البرتقال . . .
١٣٩	» كفته اللحم . . .	٥٨٢	» الزبيب بدون بيض . . .
»	» بالكبد . . .	»	» بالعسل الأبيض بدون بيض . . .
»	» بالتصميط . . .	٥٨٤	» الفاكهة (طريقة دسمة) . . .
١٤٠	» بالأرز المدقوق . . .	٤٨٥	» السكريز . . .
١٤١	» بالعصاج . . .	»	» الأرز . . .
»	» بالأرز السلوق . . .	٥٨٦	» الشيكولاتة . . .
»	» الناضج . . .	»	» الجوز . . .
١٥٩	» مشوية . . .	٥٨٧	» جوز الهند (طريقة دسمة) . . .
»	» بالتراب . . .	»	» اللوز . . .
١٥٣	» الملح . . .	»	» الرخام . . .
٢٨٧	» البطاطس . . .	٥٨٨	» القهوة . . .
١٩٣	» الدجاج . . .	»	» البرتقال . . .
١٩٤	» الديك الرومي . . .	٥٨٩	» ماديرا . . .
٢٢٩	» السمك رقم ٣، ٢، ١ . . .	»	» النذرة . . .
٢٣٠	» بالنقطة . . .	٥٩٠	» الملسكة . . .
٢٣٢	» الجبرى . . .	»	» الورد . . .
١٥٦	» كلاوى محمرة . . .	٥٩١	» السكورن فلور . . .
١٥٩	» مشوية رقم ١ . . .	»	» صغير بالجوز والقهوة . . .
١٢٨	» كمونية اللحم . . .	٥٩٢	» الجوز بالشيكولاتة . . .
٢٢١	» السمك . . .	٥٩٣	» عيد الميلاد (كرسمس) . . .
٧١٣	» كنافة فى القرن أصابع . . .	٥٩٤	» العرس . . .
٧١٤	» محمرة أصابع . . .	٥٩٥	» أسفنجى صغير . . .
»	» ملفوفة . . .	»	» ساندوتش . . .
٧١٥	» صينية رقم ١ . . .	٥٩٦	» الملاك . . .
٧١٦	» » رقم ٣، ٢ . . .	٥٩٧	» الجنواز . . .
»	» كنافة ملفوفة بالقشدة . . .	»	» بالشيكولاتة . . .

الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٦٤	لحم مفروم بالتدليل	١٨٦	حكولي بمشي المجلج
»	لحم نجي (دستو)	١٨٦	» الحمام
١٦٥	لحم مفري بالسجق (رستو)	١٨٧	» الديك الرومي
»	لحم مفري محشو بالبيض	(ل)	
١٦٧	لحم ناصح (قالب)	٤٦١	لبن زبادي
»	لحم » (طبق)	١١٣	لحم جلاتين رقم ٢٠١
١٦٨	لحم » على البخار (قالب)	٦٥٣	لحم بالجلاتينا
١٧٠	لحم » بالمكرونة (قالب)	١١٢	لحم مسلوقة
١٦٩	لحم » بارد	١٢٧	لحم بالتريه
٦٥٥	لحم » منلج بصلصة الطماطم	١٣٣	لحم مسبك بالتريه
١٢٠	لسان مسلوقة	١٢٤	لحم مسك مضغوط
٥٥٥	لقمة الفطير بالجبن	١٢٥	لحم بالصلصة البنية
٧١٨	لقمة القاضي	»	لحم بصلصة الطماطم
٢٥٨	لوي خضراء مسلوقة	١٢٨	كفونية
»	» مسلوقة بالخلاصة	»	لحم بالدمعة
»	» مسلوقة بالزيت والليمون	١٠١	لحم بالكارى
»	» بالصلصة البيضاء	١٦٣	لحم محشو
»	» سوتيه	١٢٧	لحم محشو بالحشو الزائف
»	» مكورة بدون البصلية	١٣٢	لحم محشو بالعصاج والصنوبر
»	» مكورة بالبصلية	١٣٣	لحم محشو باللبنة والثوم
»	» دقة	١٣١	لحم صحيح محشو بالسجق
٣٢٧	» جافة مسلوقة	١٣٢	لحم صحيح محشو بالحشو الزائف
»	» جافة بالزيت والليمون	١٢٨	لحم محمر ٢٠١
»	» مكورة	١٥٨	لحم مشوى
»	» بالسلق	١٦١	لحم رستو بالثوم
٨٦٠	لوز أو بندق بالكريمة	١٦٢	لحم » بصلصة النعناع
٨٦٤	لوز مملح رقم ٢٠١	١٦١	لحم » محشو بالبيض
٨٦٠	حكيمة تقشير اللوز	١٦٠	لحم » » بالحشو الزائف
(م)		١٦٢	لحم » »
٨٦١	متمفرقات		



الصفحة	الموضوع	الصفحة	الموضوع
١٣٦	مع مسك بالصلاة البيضاء .	٣٤٣	المحتويات . . . .
١٥١	» » » » » حجر	٣٤٦	محتويات القروع . . . .
١٥٢	» » » » » بالبيض رقم ٢٠١	٣٤٧	» » » » » بالعصاج رقم ٢٠١
»	» » » » » بالعجة .	٣٤٨	» » » » » ضلة .
»	» » » » » بالبيض والبقع .	»	» » » » » بادنجان أسود .
١٥٣	» » » » » بالقطة .	٣٤٩	» » » » » ضلة .
»	» » » » » كفتة .	»	» » » » » أبيض .
٨٣٠	» » » » » غزل اللقت رقم ٢٠١	»	» » » » » ضلة .
٨٣١	» » » » » الفلفل ، الخيار ، الجزر ، البصل	»	» » » » » القاء .
»	» » » » » البادنجان الأسود .	٣٥٠	» » » » » القاء بالفريك .
٨٣٢	» » » » » الليمون .	»	» » » » » الخيار .
٨٣٣	» » » » » الزيتون الأخضر رقم ٣٠٢٠١	»	» » » » » الخرشوف .
٨٣٤	» » » » » المحشو .	»	» » » » » الفلفل .
٨٣٥	» » » » » الأسود .	٣٥١	» » » » » البصل .
»	» » » » » الكروم .	»	» » » » » الكرات رقم ٣٠٢٠١
٨٣٦	» » » » » الخيار الرفيع الأفريجي .	٣٥٢	» » » » » البطاطس رقم ٥٠٢٠١
٨٣٧	» » » » » الفاصوليا .	٣٥٣	» » » » » الكروم .
»	» » » » » القبيط رقم ٢٠١	٣٥٤	» » » » » الكروم ضلة .
٨٣٨	» » » » » القبيط والبصل .	»	» » » » » الحس .
٨٣٩	» » » » » البصل على الطريقة الأفريجية	٣٥٥	» » » » » ورق السلق .
٨٤٠	» » » » » الكوسة .	»	» » » » » ورق الأسفاناح .
»	» » » » » الخرشوف .	»	» » » » » الثبت .
٨٤١	» » » » » الكروم الأحمر رقم ٢٠١	٣٥٦	» » » » » ورق الغب رقم ٢٠١
٨٤٢	» » » » » البنجر .	٣٥٧	» » » » » ورق الغب ضلة .
٨٤٤	» » » » » مشكل بالمستردة .	»	» » » » » ورق الغب على الطريقة الشامية
٨٤٥	» » » » » البيض .	٣٥٨	» » » » » الطماطم .
٨٤٤	» » » » » المستردة .	»	» » » » » الطماطم بالعصاج .
٦٢٠	» » » » » مرايح .	٣٥٩	» » » » » الطماطم بالعصاج والأرز
٧٨٣	» » » » » المرق : أقسامها .	»	» » » » » الضلة المتنوعة .
٧٨٤	» » » » » القواعد العامة لعملها .	١١٩	» » » » » لوق .

الصفحة	الوضع	الصفحة	الوضع
٨٠٨	مرملاد البرتقال والليمون الأصاليا	٧٨٧	مرابي الفراولا رقم ١ . .
٢٥٤	المسقة . . . .	٧٨٨	» » بالتفاح . .
٢٧١	مسقة القنبيط . .	٧٨٩	» » التوت . .
٢٧٢	» » بالبيض . .	»	» » التين . .
٢٧٦	» » القرع . .	»	» التفاح رقم ٧، ١ . .
٢٧٨	» » الباذنجان . .	٧٩٠	» » الكمثرى . .
٢٨٥	» » البطاطس . .	»	» » السفرجل رقم ٢، ١ . .
٣٠٩	» » القلقاس . .	٧٩١	» » الشمس الطازج رقم ٢، ١ . .
٧٥٠	» » مشهيات . .	٧٩٢	» » الخوخ . .
»	» » الزيتون الأسود والأخضر . .	»	» » البرقوق . .
»	» » الأخضر بالأنشوجة . .	»	» » الكريز . .
٧٥١	» » السردين ، الطاطم ، الحيار ، المحلات	»	» » الجزر . .
٧٥٢	» » البسطرة ، الرنجة ، التونة ، الأنشوجة	٧٩٣	» » الجزر المفري . .
»	» » الحيز بالأنشوجة . .	»	» » الجوافة . .
»	» » البيض ، البطاطس ، الكافيار -	٧٩٤	» » البلح رقم ٢، ١ . .
٢٧٥	» » السكاخ الروسي . .	٧٩٥	» » القرع العسلي رقم ٢، ١ . .
٣٩٩	» » مكرونة مسلوقة . .	٧٩٦	» » الشمس الجاف . .
»	» » بالربد على الطريقة الإيطالية	٧٩٧	» » الوشنة . .
٤٠٠	» » بالجين والطاطم . .	»	» » الطاطم الخضراء . .
»	» » بصاصة الطاطم . .	»	» » السمكوات . .
»	» » اصاصة البيضاء . .	٧٩٨	» » اللارنج . .
»	» » والجين رقم ٢، ١ . .	»	» » البرتقال . .
٤٠١	» » والبيض . .	٧٩٩	» » الفاكهة المنوعة . .
٤٠٢	» » الاقتصادية . .	»	» » الورد . .
»	» » على الطريقة الفرنسية . .	٨٠٤	» » الرملاد : صفاته ، وطريقة عمله
٤٠٣	» » بالطاطم والعصاج . .	٨٠٦	» » مرملاد اللارنج الرائق . .
»	» » في القرن . .	»	» » اللارنج . .
»	» » باجلالاش (قالب) . .	»	» » البرتقال . .
٤٠٤	» » بالبيض والبصايط (صينية)	٨٠٧	» » الجريب فروت . .
»	» » مغلفة . .	٨٠٨	» » الليمون الأصاليا . .



تم بحمد الله  
طبع كتاب « أصول الطبى »  
القاهرة

رقم الإيداع ١٩٧٩/٢٩٨٦  
الترقيم الدولي ٨ - ٦٩ - ٧٠٠١